

**SUFI HEALING SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGURANGI
TRAUMA PADA KORBAN PELECEHAN SEKSUAL
(Studi Kasus di Kecamatan Krui Selatan
Kabupaten Pesisir Barat)**

SKRIPSI

ANGGRAINI MAHARANI

1931060096

TASAWUF DAN PSIKOTERAPI



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H/ 2023 M**

**SUFI HEALING SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGURANGI
TRAUMA PADA KORBAN PELECEHAN SEKSUAL
(Studi Kasus di Kecamatan Krui Selatan
Kabupaten Pesisir Barat)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar S. Ag Dalam Ilmu
Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh:

Anggraini Maharani

NPM : 1931060096

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Pembimbing I : Dr. Suhandi, M. Ag
Pembimbing II : Willia Novi Aryani, S.UD., M.A

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H/ 2023 M**

ABSTRAK

Pelecehan seksual merupakan kasus yang saat ini menjadi bahan perbincangan di berbagai kalangan. Korban pelecehan seksual akan mengalami trauma yang mendalam, karena akan menimbulkan tekanan psikologis dan emosional pada dirinya. Gangguan setelah trauma dapat dialami segera setelah peristiwa traumatis tersebut terjadi. Penderita atau korban biasanya mengeluh tegang, insomnia, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, mengalami penurunan kemampuan intelektualnya, gangguan emosional maupun gangguan kemampuan social, bahkan korban yang bersangkutan merasa kehilangan arti hidupnya. Adapun alternatif penyembuhannya yaitu *Sufi Healing* dengan menggunakan pendekatan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan tawakal, karena penyembuhan spiritual merupakan sesuatu pendekatan kejiwaan atau bersifat batini yang berdasarkan pada kepasrahan terhadap kekuatan yang lebih tinggi dan mengatasi keterasingan dengan Sang Pencipta.

Adapun metode penelitian yang digunakan peneliti ialah menggunakan metode penelitian *kualitatif eksperiment*, dengan jenis penelitian studi kasus (*case study*) dan menggunakan analisis data deskriptif komparatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti menggali atau lebih mengeksplorasi permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Penelitian dilakukan untuk mengetahui apa yang menjadi faktor terjadinya pelecehan seksual terhadap anak dan bagaimana sufi healing dapat mengurangi trauma pada korban pelecehan seksual dengan menggunakan metode penerapan terapi SEFT dan tawakal. Peneliti membandingkan teori dengan pelaksanaan terapi SEFT dilapangan dengan tujuan untuk mengetahui hasil akhir dari pemberian terapi tersebut yakni dengan mengamati serta membandingkan kondisi sebelum dan setelah pelaksanaan terapi SEFT.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab terjadinya pelecehan seksual pada anak di Kabupaten Pesisir Barat didasari oleh 2 faktor yakni faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terdapat diluar diri pribadi si pelaku, sedangkan faktor internal berasal dari dalam diri si pelaku. Adapun hasil akhir dari terapi *Spiritual*

Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam upaya untuk mengurangi trauma pada korban pelecehan seksual adanya perubahan pada diri konseli yang dapat diklasifikasikan cukup berhasil. Peneliti menggunakan panduan persentase perubahan kondisi serta perilaku dengan parameter $\leq 50\%$: Kurang berhasil, 50% - 75% : Cukup berhasil, 75% - 100% : Berhasil. Berdasarkan hasil persentase tersebut dapat diketahui parameter keberhasilan dari perubahan yang dialami oleh konseli sebelum dan setelah pemberian terapi (50%-75%) yakni dengan persentase keberhasilan sebesar 70%.

Kata kunci : *Sufi Healing*, Trauma, Pelecehan Seksual.

ABSTRACT

Sexual harassment is a case that is currently being discussed in various circles. Victims of sexual harassment will experience deep trauma, because it will cause psychological and emotional pressure on them. Disorder after trauma can be experienced immediately after the traumatic event occurred. Sufferers or victims usually complain of depression, insomnia, difficulty concentrating, bleeding easily, experiencing a decrease in their intellectual abilities, emotional disturbances and social skills disorders, even victims who suffer have lost the meaning of their lives. The healing alternative is Sufi Healing using the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) and tawakal therapy approach, because spiritual healing is a psychological or spiritual approach based on surrender to a higher power and overcoming alienation with the Creator.

The research method used by researchers is to use experimental qualitative research methods, with the type of case study research and using descriptive comparative data analysis. Data collection techniques used by researchers are observation, interviews and documentation. The researcher explores or further explores the problems being experienced by the counselee. This research was conducted to find out what factors cause sexual redundancy in children and how Sufi healing can reduce trauma in sexual anxiety by using SEFT and tawakal therapy. Researchers compared theory with the implementation of SEFT therapy in the field with the aim of knowing the end result of giving the therapy by observing and comparing conditions before and after the implementation of SEFT therapy.

From the results of the study it can be concluded that the factors that cause sexual attenuation in children in Pesisir Barat Regency are triggered by 2 factors, namely external and internal factors. External factors are outside the perpetrator's self, while internal factors come from within the perpetrator. As for the final result of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy in an effort to reduce trauma to victims of sexual disappearance, there is a change in the counselee that can be classified as quite successful. Researchers used a

guideline for the proportion of changes in condition and behavior with parameters $\leq 50\%$: Less successful, 50% - 75%: Fairly successful, 75% - 100%: Successful. Based on the results of these proportions, it can be seen that the success parameters of the changes experienced by the counselee before and after giving therapy (50% -75%), namely with a success proportion of 70%.

Keywords: Sufi Healing, Trauma, Sexual Hatred.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anggraini Maharani

NPM : 1931060096

Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Sufi Healing Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual (Studi Kasus di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat)”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun plagiasi dari karya orang lain terkecuali pada bagian-bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada diri penyusun.

Demikian surat pernyataan ini penulis buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 29 Mei 2023
Penulis,



Anggraini Maharani
NPM. 1931060096



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131. Telp: (0721)703260

PERSETUJUAN

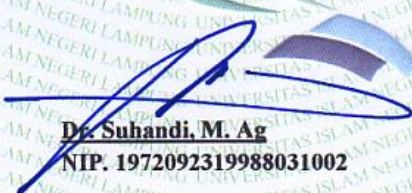
Judul Skripsi : Sufi Healing Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual (Studi Kasus Di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat)
Nama : Angraini Maharani
NPM : 1931060096
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Subandi, M. Ag
NIP. 1972092319988031002


Willia Novi Arvani, S.U.D. MA
NIP.

Mengetahui

Ketua Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi


Agung Muhammad Iqbal, M. Ag
NIP. 197208132005011005



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131. Telp: (0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Sufi Healing Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual (Studi Kasus di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat)” disusun oleh, **Angraini Maharani, NPM: 1931060096**, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama. Pada Hari : Kamis, Tanggal : 22 Juni 2023.

TIM PENGUJI

Ketua : AGUNG M. IQBAL, M. AG (.....)

Sekretaris : IRA HIDAYATI, S. PSI, MA (.....)

Penguji Utama : Dr. ANDI EKA PUTRA, S. AG, M. AG (.....)

Penguji I : Dr. SUHANDI, M. AG (.....)

Penguji II : WILLIA NOVI ARYANI, S.U.D. M.A (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Dr. AHMAD ISNAENI, M.A

NIP. 19740330200031001

MOTTO

(يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧)

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

(Q.S Yunus (10): 57)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamiin, segala puji syukur bagi Allah SWT yang maha segalanya, dan sholawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya dan semoga kita selaku umatnya mendapatkan syafa'at dari nya di *Yaumul Qiamah* nanti. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai tanda cinta, kasih sayang dan hormat yang tidak terhingga kepada :

1. Skripsi atau tugas akhir ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, Bapak Mirpako dan Ibu Eli Yanti yang telah melahirkan, merawat dan membesarkanku dengan penuh cinta kasih sayang, serta pengorbanan yang tak ada bandingnya, senantiasa memberikan dukungan, semangat, motivasi, kenyamanan, tidak pernah putus mendoakan yang terbaik untuk saya dan selalu mengharapkan anak-anaknya tumbuh serta berkembang menjadi pribadi yang baik dan dapat bermanfaat untuk orang lain. Ungkapan terimakasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua saya, semoga Allah senantiasa menjauhkan kalian dari segala marabahaya, selalu dalam keadaan sehat dan diberikan umur yang panjang, sehingga saya bisa membahagiakan serta membuat senyum terbaik nantinya dan semoga Allah memberikan kalian kebahagiaan baik didunia dan akhirat kelak.
2. Ungkapan terimakasih yang tak terhingga pula kepada kakak tercinta Agung Rohman yang sangat saya sayangi dan sudah menjadi support system bagi saya. Kemudian, selalu memberikan doa dan dukungan, serta selalu menjaga, mengayomi dan selalu memberikan kasih sayang saat ini hingga nanti.
3. Kepada Dr. Suhandi, M. Ag. Selaku dosen Pembimbing I dan ibu Willia Novi Aryani, S. UD. MA, selaku dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan masukan dan saran demi membimbing serta menyelesaikan tugas akhir saya, semoga Allah senantiasa memberikan kalian umur yang panjang serta diberikan kesehatan.
4. Kepada kampusku terutama Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah memberiku kesempatan untuk menimba ilmu di bangku perkuliahan.

RIWAYAT HIDUP

Anggraini Maharani, dilahirkan di Desa Penengahan Kecamatan Karya Penggawa Kabupaten Pesisir Barat pada tanggal 10 Maret 2001. Penulis merupakan anak kedua dari pasangan Bapak Mirpako dan Ibu Eli Yanti. Riwayat pendidikan formal penulis dimulai dari Taman Kanak-Kanak Nurul Huda Penengahan, selesai pada tahun 2007. Kemudian, melanjutkan pendidikan pada Sekolah Dasar Negeri 01 Penengahan, selesai pada tahun 2013. Setelah lulus dilanjutkan dengan Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pesisir Tengah, selesai pada tahun 2016. Setelah itu, melanjutkan studi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pesisir Tengah, selesai pada tahun 2019 dan mengikuti pendidikan tingkat perguruan tinggi pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Intan Lampung dimulai pada semester 1 pada tahun Akademik 1441 H/2019 M.

Bandar Lampung, 29 Mei 2023
Penulis,

Anggraini Maharani
NPM. 1931060096

KATA PENGANTAR

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirobbil'alamiin, segala Puji Syukur kepada Allah SWT dan tiada kata yang indah kecuali untaian rasa syukur atas kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat-Nyalah yang telah memberikan segala nikmat yang tak terhingga baik itu nikmat iman, kesehatan jasmani dan rohani serta kemudahan kepada saya dalam menyelesaikan tugas Akhir yakni skripsi, tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk memenuhi gelar sarjana.

Ungkapan terimakasih ya Raab karena telah memberikan kemudahan kepada saya serta telah menghadirkan orang-orang baik yang selalu memberikan support bagi saya untuk tetap menyelesaikan tugas akhir ini dengan penuh kesabaran dan ketekunan. Semoga keberhasilan ini menjadi langkah awal yang baik bagi saya dalam melanjutkan cita-cita yang tinggi sehingga bisa mewujudkan impian orang-orang yang saya sayangi. Oleh karena itu dengan segala hormat serta kerendahan hati penulis banyak mengucapkan terimakasih dan skripsi ini saya persembahkan kepada orang-orang tercinta dan tersayang diantaranya:

1. Prof. Wan Jamaluddin, Ph.D. Selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu pengetahuan di kampus tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ahmad Isnaeni, M.A. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Agung Muhammad Iqbal, M. Ag. Selaku Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi dan Ira Hidayati, M.A selaku Seketaris Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Dr. Suhandi, M. Ag. Selaku dosen Pembimbing I dan ibu Willia Novi Aryani, S. UD. MA, selaku dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya serta mencurahkan perhatiannya dalam membimbing dan juga mengarahkan penulis guna memperbaiki dalam menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan yang diharapkan.
5. Kepada seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu serta motivasi kepada penulis yang kelak akan menjadi bekal dikemudian harinya.

6. Terkhusus kepada kedua orangtua saya Bapak Mirpako dan Ibu Eli Yanti serta Kakak tercinta Agung Rohman. Ungkapan yang tak terhingga kepada mereka yang sudah menjadi support system serta selalu mendoakan yang terbaik bagi saya selama awal proses perjuangan saya dalam menyelesaikan skripsi.
7. Pengurus DP3AKB (Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana) Kabupaten Pesisir Barat. Bapak Bambang Sugiono, SP selaku Sekretaris DP3AKB, Ibu Widyawati, S.Tr.Keb selaku Kepala Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Perlindungan Perempuan dan Anak, Ibu Nining Santi Suwarni, A.Md.,Kep selaku Seksi Penguatan dan Pengembangan Lembaga Penyediaan Layanan Perlindungan Perempuan dan Anak, Ibu Savronita Intan D, S.Psi selaku Analis Perlindungan Perempuan, serta staff dan pegawai DP3AKB Kabupaten Pesisir Barat yang telah memberikan izin dan membantu penulis dalam pengumpulan informasi guna melengkapi data penelitian.
8. Ungkapan terimakasih sedalam-dalamnya kepada klien saya *HTR* yang telah bersedia menjadi subjek penelitian serta telah meluangkan waktunya untuk menyelesaikan rangkaian tahapan penelitian, serta kepada para informan didalam penelitian ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih tak terhingga yang telah meluangkan waktunya serta telah memberikan informasi yang sedang diteliti guna mencukupi data yang diperlukan.
9. Kepada semua teman seperjuangan jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019, ungkapan terimakasih sudah menjadi bagian hidup penulis serta sudah menjadi teman yang baik selama menduduki bangku perkuliahan. Doa serta harapan yang terbaik untuk kalian semoga segala urusan kalian dilancarkan serta dipermudah.
10. Ungkapan terimakasih kepada Maria Septiana, Apriadi, Riswandi, Ibrahim Chayadin dan Zealman Pojana Adilah dan juga ucapan terimakasih kepada seluruh keluarga besar penulis sudah menemani saya dalam berjuang menyelesaikan perkuliahan dan menjadi support system.
11. Sahabat terbaik yang tidak pernah tergantikan yaitu Alysa Prameswary yang selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi, serta selalu ada disaat suka maupun duka dan selalu ada disisi saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya bahkan tidak bisa menjelaskan betapa bersyukurnya saya memiliki sahabat sepertinya di dalam hidup saya.
12. Tidak lupa juga kepada teman terbaik saya terutama kepada Indah Kurnia, Tri Wahyuni, Riri Wulandari, Hendra Winata, Lidya Meida Risyia, Julia Yustina, Komariah, Tiro Afandi, Leli Liviya dan Ade

Alfira Yuniar, yang selalu mendukung serta memberikan semangat yang tak henti agar cepat menyelesaikan tugas akhir.

13. Serta ungkapan rasa terimakasih kepada diri saya sendiri Anggraini Maharani yang sudah kuat berjuang dalam menyelesaikan segala problematika kehidupan sampai pada titik ini, harapan serta impian semoga penulis selalu rendah hati, dikuatkan lagi serta diperluas rasa sabarnya serta dapat memberikan kebermanfaatn baik didalam keluarga sendiri bahkan kepada orang lain.

Tiada daya upaya selain rahmat dari-Nya dan hanya kepada Allah SWT tempat melangkitkan segala harapan serta Dialah pemberi balasan yang terbaik. Semoga segala keikhlasan dari mereka menjadi amal dan menjadi ladang pahala yang berkah. Penulis juga menyadari bahwa tidak akan ada kekuatan selain dari-Nya serta tidak ada hasil karya manusia yang sempurna, karena hanya Sang Pencipta lah yang Maha Sempurna. Penulis berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri bahkan kepada para pembaca. *Aamiin*

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Bandar Lampung, 29 Mei 2023
Penulis,

Anggraini Maharani
NPM. 1931060096

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN	v
PERSETUJUAN	vi
PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	7
H. Metode Penelitian	9
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	10
2. Ruang Lingkup Penelitian.....	10
3. Sumber Data.....	11
4. Teknik Pengumpulan Data.....	12
5. Metode Analisis Data.....	13
I. Sistematika Penulisan	13

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konsep Sufi Healing.....	15
1. Definisi Sufi Healing	15
2. Metode Sufi Healing	16

B.	Konsep Trauma.....	19
1.	Definisi Trauma	19
2.	Ciri-ciri Trauma	20
3.	Jenis dan Sifat Trauma.....	20
4.	Penyebab Trauma.....	21
C.	Konsep Pelecehan Seksual	21
1.	Definisi Pelecehan Seksual	21
2.	Dampak Pelecehan Seksual	22
D.	Konsep SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique).....	23
1.	Definisi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)	23
2.	Teknik SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) .	24
3.	Kunci Keberhasilan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique).....	26
E.	Konsep Tawakal	29
1.	Definisi Tawakal	29
2.	Buah Tawakal	31
3.	Aspek-aspek Tawakal	32
4.	Tawakal Sebagai Model Healing	33

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A.	Gambaran Umum Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Pesisir Barat.....	34
1.	Sejarah Singkat Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Pesisir Barat.....	34
2.	Profil Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Pesisir Barat	35
3.	Visi dan Misi Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Pesisir Barat.....	35
4.	Struktur Organisasi Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Pesisir Barat.....	36

5.	Struktur Organisasi Perangkat Daerah Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Pesisir Barat.....	37
6.	Penjabaran Tugas dan Fungsi	37
7.	Kinerja Pelayanan	39
8.	Komposisi Aparatur Sipil Negara Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Pesisir Barat.....	39
9.	Daftar Pegawai Beserta Jabatan di Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Pesisir Barat.....	40
10.	Logo Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Pesisir Barat	41
B.	Penyajian Fakta dan Data Penelitian	42
1.	Deskripsi Subjek Penelitian	42
2.	Deskripsi Konselor.....	45
3.	Gambaran Proses Pelaksanaan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> dan Bersikap Tawakal Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual.....	45
4.	Hasil Akhir Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> dan Bersikap Tawakal Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual	56

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

A.	Faktor-faktor Terjadinya Pelecehan Seksual Pada Anak di Kabupaten Pesisir Barat	59
B.	Sufi Healing Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual (Studi Kasus Di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat)	61

BAB V PENUTUP

A. Simpulan..... 68
B. Rekomendasi 69

**DAFTAR RUJUKAN
LAMPIRAN**

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Komposisi Aparatur Sipil Negara Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Pesisir Barat.....	39
Tabel 3.2 Daftar Pegawai Beserta Jabatan Di Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Pesisir Barat.....	40
Tabel 3.3 Hasil Wawancara Antara Konselor dengan Konseli Sebelum Dilakukannya Sesi Terapi yang Kedua.....	54
Tabel 3.4 Kondisi Konseli Sebelum Melakukan Terapi.....	57
Tabel 3.5 Kondisi Konseli Setelah Melakukan Terapi.....	58
Tabel 4. 6 Perbandingan Data Teori dengan Informasi Lapangan	61
Tabel 4.7 Perubahan Perilaku Serta Kondisi Konseli Sebelum dan Setelah Melakukan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) dan Tawakal Dalam Menjalani Segala Proses Rangkaian Terapi	65

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 3.1 Gedung Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Pesisir Barat 35
- Gambar 3.2 Struktur Organisasi Perangkat Daerah Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Pesisir Barat 37
- Gambar 3.3 Logo Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Pesisir Barat..... 41

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Struktur awal dari penulisan ini dimaksudkan untuk membantu memahami arti dari judul proposal, serta untuk menghindari kesalahpahaman di dalam memahami judul proposal ini, sehingga maksud yang terkandung dalam judul lebih jelas sekaligus sebagai pembatas pembahasan lebih lanjut. Maka penulis merasa perlu untuk menjelaskan beberapa kata yang terdapat dalam proposal penelitian ini yang berjudul, yakni: **“Sufi Healing Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual (Studi Kasus di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat)”**. Selain menjelaskan mengenai istilah dalam kalimat ini, maka peneliti juga menjelaskan secara singkat istilah-istilah yang terdapat dalam proposal ini, adapun batasan-batasan yang dimaksud sebagai berikut:

Sufi Healing, atau pengobatan sufi merupakan salah satu cara yang dilakukan oleh para sufi yang di dalam penyembuhan atau pengobatan tersebut menggunakan metode-metode berdasarkan keagamaan yakni dengan membangkitkan kemampuan keimanan seseorang kepada Tuhan, kemudian menggerakkannya ke arah pencerahan batin atau pencerahan rohani yang pada hakikatnya dapat menimbulkan kepercayaan serta keyakinan diri bahwa Tuhan Maha Esa merupakan satu-satunya yang memiliki kuasa dan kekuatan untuk menyembuhkan dari segala penyakit yang diderita oleh manusia.¹

Selaras dengan pendapat Amin Syukur mengungkapkan bahwasanya sufi healing sebagai suatu pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan dengan menerapkan konsep sufi atau menggunakan teori tasawuf sebagai metode penyembuhannya. Adapun tujuan dari sufi healing ini ialah menjadikan individu lebih percaya diri dan untuk meningkatkan

¹ Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012), 5.

kondisi spiritual individu tersebut.² Dari pendapat tersebut maka penulis menyimpulkan bahwa sufi healing ialah sebuah perjalanan menuju ketenangan pikiran serta konsekuensi logisnya yakni meningkatkan kemungkinan untuk memperoleh sehatnya fisik, oleh karena itu sufi healing ada kaitannya dengan hubungan antara pikiran dengan tubuh manusia. Kemudian sufi healing merupakan ikhtiar untuk membangkitkan kemampuan-kemampuan di dalam diri individu untuk memperoleh kesehatan yang sesungguhnya.

Trauma, Secara realitas kita sering mendengar istilah stres dan trauma. Kedua situasi ini diucapkan bilamana seseorang mengalami persoalan yang berulang-ulang, beruntun dan membuat tak berdaya dalam menyikapi, menghadapi dan mengatasinya. Trauma merupakan reaksi fisik dan psikis yang bersifat stres buruk akibat dari suatu peristiwa, kejadian dan pengalaman secara spontanitas/mendadak (tiba-tiba) yang membuat individu kaget, terkejut, takut, shock, tidak sadarkan diri yang tidak mudah sirna dalam ingatan manusia.

Menurut Sudarsono dalam Kamus Konseling memberikan pengertian bahwa trauma adalah pengalaman yang tiba-tiba mengejutkan yang meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa seseorang, sehingga dapat merusak fisik maupun psikologisnya, dan dengan pengalaman-pengalaman traumatis tersebut dapat membentuk sifat pribadi seseorang, yang sering dijumpai dengan tidak percaya diri serta menghindari hal-hal yang menurutnya akan terulang kembali.³

Maka dapat peneliti simpulkan bahwa trauma muncul disebabkan oleh sebuah kejadian yang terjadi secara tiba-tiba atau peristiwa terjadi karena ada niat dan kesempatan untuk berbuat perbuatan memedihkan yang menyebabkan individu kehilangan kendali akan dirinya sendiri. Trauma dapat terjadi karena tidak adanya kesiapan individu didalam menghadapi suatu

² M. Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Erlangga: Jakarta, 2012), 13.

³ M. Noor. Hs, *Himpunan Istilah Psikologi* (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1997), 164.

peristiwa. Perasaan trauma yang ditimbulkan itu dapat muncul melalui beberapa kejadian yang sifatnya menekan secara tiba-tiba dan seringkali menegangkan bagi diri penyalutnya.

Pelecehan seksual, Menurut Sanistuti, pelecehan seksual merupakan semua tindakan seksual atau kecenderungan bertindak seksual yang bersifat intimidasi nonfisik (kata-kata, bahasa, gambar) atau fisik (gerakan kasat mata denganmemegang, menyentuh, meraba, mencium) yang dilakukan seorang laki-laki atau kelompoknya terhadap perempuan atau kelompoknya. Pada dasarnya, pelecehan seksual merupakan setiap bentuk tindakan yang memiliki muatan seksual yang dilakukan oleh seseorang atau sejumlah orang namun tidak disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan akibat negatif, seperti rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian. Sehingga tindakan pelecehan seksual akan mendatangkan trauma yang mendalam bagi korban, serta korban dapat mengalami stress akibat pengalaman traumatis yang telah dialaminya.⁴ Menurut Everly bahwa ada beberapa gejala yang umum dari trauma psikologis yaitu: pertama *Intrusive Symptoms* (gejala yang mengganggu), kedua *Avoidance Symptoms* (gejala penghindaran) dan ketiga *Arausal Symptoms* (gejala gairah).

Dari pendapat tersebut maka penulis menyimpulkan bahwa trauma yakni kecemasan hebat serta bersifat mendadak akibat peristiwa dilingkungan seseorang yang melampaui batas kemampuannya untuk bertahan, mengatasi dan menghindar. Trauma juga merupakan insiden-insiden diluar kebiasaan pengalaman manusia pada umumnya, sehingga menimbulkan reaksi kepanikan yang hebat, ketidakberdayaan, mengancam kehidupan baik secara fisik maupun emosional. Jadi didalam penelitian ini peneliti menggunakan satu subjek yang merupakan salah satu korban pelecehan seksual yakni berinisial (HTR). Adapun reaksi trauma yang dialami oleh korban didalam

⁴ Aries Dirgayunita, 'Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual Dan Pemerkosaan', *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1.2 (2016), 187-188.

penelitian ini yakni secara simbolis korban mengingat kembali penderitaan yang pernah dihadapi sehingga korban merasa seolah-olah peristiwa tersebut datang kembali, korban menghindari tempat kejadian yang menyimpannya, korban merasa cemas, sedih, terhina, merasa sendiri, tidak percaya diri, kehilangan minat terhadap aktivitas keseharian, selalu merasa diawasi atau selalu siap diserang kapanpun, merasa dikucilkan dari orang sekelilingnya sehingga tidak mau keluar rumah atau berkomunikasi pada khalayak ramai, korban juga mengalami kesulitan berkonsentrasi dan korban juga merasa cepat marah atau sulit dalam mengendalikan emosi.

Menurut peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya trauma akibat pelecehan seksual ialah gangguan mental pada seseorang yang muncul setelah orang itu mengalami suatu pengalaman traumatik dalam kehidupan maupun suatu peristiwa yang mengancam keselamatan jiwanya. Kaitannya dengan penelitian ini adalah kondisi yang dihadapi setelah mengalami stres, depresi maupun khawatir secara berlebihan yang dikarenakan seseorang mengalami kejadian yang tidak diinginkan yang membuat dirinya merasa tidak ada gunanya lagi untuk melanjutkan kehidupan ini salah satunya adalah pelecehan seksual dan persetubuhan, sehingga dirinya menjadi merasa tidak aman dan tidak berdaya.

Berdasarkan hasil observasi pengamatan dan wawancara langsung yang dilakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mencapai hasil yang maksimal untuk dipertanggung jawabkan secara ilmiah dalam suatu karya tulis ilmiah, sehingga peneliti hendak mengangkat judul yakni: **“Sufi Healing Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual (Studi Kasus di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat)”**.

B. Latar Belakang Masalah

Pelecehan seksual merupakan kasus yang saat ini menjadi topik pembicaraan di berbagai kalangan. Banyaknya kasus pelecehan seksual yang terjadi membuat masyarakat

khawatir serta risau akan keselamatan dirinya dan orang-orang disekitar, terutama pada orang tua yang mengalami kecemasan terhadap keselamatan anak mereka. Masalah pelecehan seksual saat ini telah menjadi pusat perhatian dan sering diperbincangkan oleh masyarakat, karena sering terjadi di kalangan remaja yang semakin bertambah dan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang.

Korban dari pelecehan seksual akan mengalami yang namanya trauma yang mendalam pada dirinya, dikarenakan tindakan tersebut membuat para korban merasa ketakutan yang berlebihan dan merasa akan selalu diancam sehingga dari kejadian yang menyimpannya itu menimbulkan trauma. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwasanya trauma akibat dari pelecehan seksual ialah tekanan psikologis dan emosional dari setiap bentuk peristiwa yang menyimpan muatan seksual yang dilakukan seseorang atau sejumlah orang namun hal itu tidak disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran, alhasil menimbulkan akibat negatif, seperti rasa malu, rasa takut, cemas, terhina, tersinggung, marah, merasa kehilangan harga diri, dan kehilangan kesucian bahkan korban ingin menghilangkan nyawanya sekalipun.

Pelecehan seksual terhadap anak tidak hanya terjadi dikota-kota besar saja. Faktanya di Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung yang telah menerima anugerah Kabupaten Layak Anak pada tahun 2021 dan 2022 belum bisa memberikan keamanan bagi anak untuk terbebas dari pelecehan seksual. Seperti di lingkungan Kabupaten Pesisir Barat fenomena yang masih marak terjadi dan menjadi bahan perbincangan masyarakat ialah kasus pelecehan seksual dan perzinaan. Fenomena ini terjadi pada anak-anak hingga dewasa awal, perihal ini terjadi karena anak-anak dipandang sebagai sosok yang lemah dimata pelaku yang umumnya merupakan orang-orang dewasa atau setingkat lebih tua dari korban. Dikarenakan bagi mereka anak-anak merupakan objek yang tepat, polos, mudah dibohongi, serta anak lebih rentan untuk diancam atau mudah tergiur oleh janji dan hadiah-hadiah yang akan diberikan sehingga korban mau

mengikuti apapun yang mereka inginkan kemudian masuk ke dalam jebakan para pelaku pelecehan seksual.

Begitu banyak kasus yang telah terjadi namun mirisnya korban selalu di salahkan dan ditodong dengan pertanyaan “pakaian apa yang digunakan saat kejadian, apakah memakai rok diatas lutut” dan pertanyaan-pertanyaan lainnya yang menyudutkan korban. Tidak hanya permasalahan keadilan terhadap pelecehan seksual yang belum ditegakkan dengan adil, sanksi sosial dan trauma yang dialami oleh korban juga belum menjadi perhatian pemerintah. Padahal tidak ada korelasi antara pakaian korban dengan kasus pelecehan seksual, semua dapat menjadi korban, baik yang berpakaian syar'i maupun tidak.

Berdasarkan hasil observasi secara langsung yang dilakukan oleh peneliti di DP3AKB (Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana) Kabupaten Pesisir Barat bahwasanya data yang terhimpun terkait kasus pelecehan seksual mengalami peningkatan dari tahun 2020-2023. Pada tahun 2020 hingga saat ini korban pelecehan seksual yang terjadi sebanyak 10-16 korban. Adapun yang menjadi korbannya terjadi pada anak SMP, SMA sederajat bahkan mirisnya pernah terjadi pada anak SD. Untuk kasus persetujuan pada anak dibawah umur ini sudah terjadi sebanyak 6 orang. Menurut data yang dihimpun oleh dinas terkait, jenis pelecehan yang banyak terjadi di Kabupaten Pesisir Barat tidak hanya berupa bujuk rayuan atau dilecehkan saja melainkan melakukan persenggamaan layaknya hubungan suami-istri.

Dalam hal ini pihak yang menaungi akan fenomena tersebut memiliki peran serta upaya dalam pencegahan terjadinya pelecehan seksual dimulai dari sosialisasi keberbagai sekolah dan bekerja sama dengan pihak kepolisian untuk memberikan edukasi terkait bahaya seks serta pidana bagi para pelaku. Dinas ini juga membentuk program Forum Anak Daerah dengan tujuan sebagai pelapor dan pelopor, jadi Forum Anak Daerah inimensosialisasikan kesekolah-sekolah dengan memberikan edukasi serta memberikan arahan bagi anak-anak yang ingin menceritakan apa yang mereka alami, karena bagi mereka takut

akan berbagi cerita kepada orangtuanya. Untuk terkait fenomena pelecehan seksual ini masih dipandang tabu atau mencoreng nama baik keluarganya, padahal mereka sebagai korban bukan sebagai pelaku. Selain membuat program tersebut peran DP3AKB (Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana) Kabupaten Pesisir Barat ini bagi para korban ialah melakukan pendampingan agar korban tidak merasa terhina bahkan menjadi bahan bullyan dan untuk memulihkan rasa percaya diri pada anak, dengan tujuan agar anak tersebut tidak takut untuk menceritakan apa yang dia alami dan tetap melanjutkan pendidikannya, karena itu musibah bagi para korban. Bagi para korban yang mengalami trauma yang lebih atau bermasalah pada psikisnya maka akan diarahkan ke psikolog atau tenaga ahlinya tergantung dengan apa yang dialami oleh korban tersebut semua itu didampingi dan dibiayai oleh dinas terkait.⁵

Disini ada beberapa anak yang menjadi korban pelecehan seksual yang dimana anak yang menjadi korban tersebut merasakan trauma bahkan menjadi anak yang susah bergaul dengan teman-temannya, mereka juga merasa malu dan takut dikucilkan. Sehingga Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Pesisir Barat seharusnya dapat menjadi tempat konseling dan bimbingan untuk pemulihan korban kasus pelecehan seksual. Namun dibalik usaha dari pihak terkait masih banyak terjadinya pelecehan seksual hal inidibuktikan bahwasanya fenomena tersebut mengalami peningkatan, sehingga memerlukan upaya selanjutnya untuk penyembuhan luka batin dari korban pelecehan seksual guna pemulihan emosionalnya.

Trauma pasti sangat mengganggu Psikologis dari korban pelecehan seksual, penderita pasti ingin sembuh dari rasa traumanya. Ada beberapa metode untuk penyembuhan trauma salah satunya ialah Sufi Healing (Penyembuhan Sufi). Menurut

⁵ Nining Santi Suwarni, "Faktor-Faktor Terjadinya Kasus Pelecehan Seksual Di Kabupaten Pesisir Barat", *Wawancara*, September 19, 2022, pukul 09.25 WIB.

Amin Syukur bahwasanya Sufi Healing atau terapi sufistik ialah suatu bentuk penyembuhan dan pengobatan yang digunakan oleh para sufi terhadap penyakit fisik, mental atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan menggunakan metode keagamaan dan juga menggunakan teori tasawuf sebagai metode penyembuhannya. Terapi sufistik memberikan pemahaman mengenai manusia dan problematikanya dalam menjalankan kehidupan, serta bagaimana mencari solusi dari problematika tersebut dengan baik, benar dan mulia.⁶ Adapun terapi sufi yang dapat dilakukan oleh korban pelecehan seksual ialah dapat melakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), dimana Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) ini dapat dijadikan pilihan atau alternatif psikoterapi untuk mengatasi masalah terkait gangguan emosional karena pengalaman traumatis seperti yang dialami oleh para korban pelecehan seksual. Selain menggunakan metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), peneliti juga menggunakan metode bersikap *Tawakal*, karena dengan bersikap tawakal membuat keadaan jiwa seseorang berada dalam ketenangan dan ketentraman ketika dihadapkan dalam problematika kehidupan. Adapun ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang penyakit yang mengganggu ketenteraman jiwa manusia ialah sebagaimana yang dinyatakan dalam Q.S Yunus ayat 57 yang berbunyi;

(يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ ۝٥٧)

Artinya:

“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.”⁷

⁶ M. Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Erlangga: Jakarta, 2012), 13.

⁷ Qur'an Kemenag In MS. Word Terjemah dan Tafsir, “Q.S. Yunus Ayat 57,” 2019.

Dalam ayat tersebut tersirat bahwasanya Al Qur'an menunjukkan jalan yang lurus agar kita melaluinya dan Al Qur'an mengajak kita untuk selalu membersihkan diri kita dari segala kotorannya, serta Al-Qur'an adalah rahmat yaitu apabila kita telah mengamalkan dan tunduk kepadanya maka rahmat Allah akan turun kepada kita dan kita pun mendapatkan kesuksesan, keuntungan, kebahagiaan, kesenangan dan kedamaian abadi di dunia dan di akhirat. Kemudian, terdapat salah satu hadits yang menerangkan bahwasanya setiap penyakit pasti ada obatnya, yakni:

عن جابر بن عبد الله لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أَصَابَ الدَّوَاءُ الدَّاءَ، بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

Artinya:

“Setiap penyakit pasti memiliki obat. Bila sebuah obat sesuai dengan penyakitnya maka dia akan sembuh dengan seizin Allah Subhanahu wa Ta’ala.” (HR. Muslim)

Hadits di atas mengisyaratkan diizinkannya seseorang Muslim mengobati penyakit yang dideritanya. Sebab, setiap penyakit pasti ada obatnya. Jika obat yang digunakan tepat mengenai sumber penyakit, maka dengan izin Allah SWT penyakit tersebut akan hilang dan orang yang sakit akan mendapatkan kesembuhan. Meski demikian, kesembuhan kadang terjadidalam waktu yang agak lama, jika penyebab penyakitnya belum diketahui atau obatnya belum ditemukan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk membahas serta untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait: *“Sufi Healing Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual (Studi Kasus di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat)”*.

C. Fokus dan Sub-fokus Penelitian

1. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini merupakan batas peneliti agar jelas ruang lingkup yang akan diteliti serta yang akan dibahas. Oleh karena itu berdasarkan konteks penelitian, peneliti memfokuskan penelitian ini mengenai Sufi Healing Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual (Studi Kasus di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat).

2. Deskripsi Fokus

Berdasarkan fokus penelitian dari judul diatas, dapat dideskripsikan berdasarkan inti atau isi pokok permasalahan dari sisi Sufi Healing Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual (Studi Kasus di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat). Maka dari itu peneliti menyampaikan dari deskripsi fokus diantaranya:

- a) Sufi healing sebagai suatu pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan dengan menggunakan konsep sufi yang dimana didalam pengobatan dan penyembuhan tersebut menggunakan metode-metode yang berdasarkan keagamaan yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan. Sufi healing memiliki tujuan untuk menjadikan seseorang lebih percaya diri dan untuk meningkatkan kondisi spiritual seseorang.
- b) Trauma adalah pengalaman atau peristiwa yang secara tiba-tiba, menekan yang sifatnya mengejutkan dan meninggalkan kesan mendalam pada jiwa seseorang sehingga dapat merusak fisik maupun psikologis.
- c) Pelecehan seksual ialah setiap bentuk tindakan yang memiliki muatan seksual yang dilakukan oleh seseorang atau sejumlah orang namun tidak disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan akibat negatif, seperti rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri dan kehilangan kesucian.

D. Rumusan Masalah

Penulis ingin menguraikan kembali agar penyelidikan lebih jelas dan sederhana sebagaimana yang telah diuraikan di atas, maka perlu dikemukakan rumusan masalah pokok berdasarkan latar belakang. Maka muncul permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apa yang menjadi faktor terjadinya pelecehan seksual terhadap anak di Kabupaten Pesisir Barat?
2. Bagaimana Sufi Healing dapat mengurangi trauma pada korban pelecehan seksual yang terjadi di Kabupaten Pesisir Barat dengan menggunakan metode penerapan terapi SEFT dan bersikap tawakal?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah sebelumnya, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yakni:

1. Untuk mengetahui apa yang menjadi faktor terjadinya pelecehan seksual terhadap anak di Kabupaten Pesisir Barat.
2. Untuk mengetahui sufi healing dapat mengurangi trauma pada korban pelecehan seksual yang terjadi di Kabupaten Pesisir Barat dengan menggunakan metode penerapan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan bersikap tawakal.

F. Manfaat Penelitian

Dari segi kegunaannya, penelitian ini bermanfaat baik dari segi teoritis maupun dari segi praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan memajukan perkembangan serta dapat memberikan kontribusi terhadap dunia keilmuan dengan memberikan data hasil penelitian ilmiah yang sedang diteliti, yaitu: “Sufi Healing Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual (Studi Kasus di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat)”

- b. Pada penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan serta memperkaya khazanah intelektual yang berkaitan dengan sufi healing sebagai upaya untuk mengurangi trauma pada korban pelecehan seksual.

2. Manfaat Praktis

Dalam prakteknya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta wawasan kepada para pembaca untuk membantu mereka dengan terapi sufi healing dapat mengurangi trauma pada korban kasus pelecehan seksual. Bahwa apapun yang menjadikan tekanan, baik itu berupa fenomena atau kejadian yang dapat membuat luka batin diharapkan pembaca dapat mudah memahami dengan cermat data yang tersedia serta dapat melatih mental agar tidak mudah terpengaruh terhadap segala yang sifatnya merugikan diri sendiri bahkan orang lain. Penulis juga menginginkan penelitian ini dapat menjelaskan kecemasan yang dialami setiap individu tentang penerapan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan *bersikap tawakal* dengan masalah yang diteliti, yaitu: “Sufi Healing Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual (Studi Kasus di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat)”

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Secara keseluruhan, peneliti membahas tentang “Sufi Healing Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual (Studi Kasus di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat)”. Sehingga untuk dapat mengetahui keaslian penelitian ini, diperlukan adanya pencarian dan penelusuran terhadap penelitian yang sudah ada. Kajian penelitian terdahulu yang digunakan pada penelitian ini diambil dari jurnal-jurnal nasional, skripsi, dan buku-buku yang membahas terkait dengan permasalahan dari peneliti ini, maka telah dijumpai beberapa penelitian relevan dengan judul :“Sufi Healing Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Trauma Pada Korban

Pelecehan Seksual (Studi Kasus di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat)”.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hedi Candra Muhammad, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Tahun 2019, dengan judul: *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Dzikir Studi Kasus Pada Pasien Yang Mengalami Fobia Sosial*. Metodologi dalam skripsi ini ialah penelitian kualitatif deskriptif, data yang diperoleh meliputi analisis, gambar atau fenomena. Metode dalam skripsi ini adalah studi kasus. Hasil penelitiannya menyimpulkan diketahui bahwa penerapan SEFT dan dzikir pada pasien yang mengalami fobia sosial ini cukup berhasil atau berdampak positif dari hasil terapi yang sudah dilakukan klien sudah mengalami banyak perubahan, dari yang sebelumnya merasa tidak nyaman berada di tempat keramaian setelah diterapi klien sudah mulai terlihat aktif dalam beberapa kegiatan, penambahan metode dzikir ini juga menambah klien menjadi lebih cepat dalam proses penyembuhannya karena klien merasa lebih tenang ketika sambil membaca dzikir, dzikir yang digunakan adalah dzikir tahlil.⁸
2. Penelitian yang dilakukan oleh Hani Noviani, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Tahun 2021, dengan judul: *Penerapan Sikap Tawakal Terhadap Kepercayaan Diri Pada Korban Pelecehan Seksual Secara Verbal (Studi Kasus kepada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung*. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa bentuk-bentuk pelecehan seksual secara verbal dapat terjadi di ranah publik dan dapat mempengaruhi kepercayaan diri, hal ini didasari oleh pengalaman kurang baik yang terjadi sebelumnya. Selanjutnya dapat ditarik kesimpulan dari

⁸ Hedi Candra Muhammad, “Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Dzikir Studi Kasus Pada Pasien Yang Mengalami Fobia Sosial”, (Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2019), 76.

gambaran sikap tawakal pada korban pelecehan seksual secara verbal, hingga gambaran penerapan sikap tawakal terhadap kepercayaan diri padakorban pelecehan seksual secara verbal, sebagai upaya dalam meningkatkan kuliatas kepercayaan diri dan keyakinan terhadap Allah SWT.⁹

3. Penelitian yang dilakukan oleh Novia Putri Rahayu, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar, Tahun 2021, dengan judul: *Pemulihan Trauma Kekerasan Seksual Pada Anak Oleh Dinas Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Provinsi Sumatera Barat*. Pada skripsi penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif yang sifatnya *desriptif kualitatif*, adapun teknik pengumpulan datanya menggunakan wawancara. Dapat disimpulkan dari penelitian yang peneliti lakukan di lapangan bahwa: pertama: adapun pihak yang terlibat dalam pemulihan trauma antara lain psikolog dan kasi bidang pengaduan dan pelayanan terpadu UPTD PPA yang mendampingi si korban, kedua: teknik yang digunakan dalam pemulihan trauma yaitu membangun hubungan dengan korban, dengan tujuan korban bisa lebih bebas dan percaya serta yakin kepada psikolog, serta psikolog akan memberikan motivasi korban untuk tidak selalu menyalahkan dirinya, ketiga: kendala utama yang dialami dalam pemulihan trauma adalah, tidak tersedianya psikolog di Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Provinsi Sumatera Barat, selain itu terkendala pada waktu dan biaya.¹⁰
4. Jurnal yang dilakukan oleh Henny Lilyanti, Jurnal kesehatan bakti tunas husada, tahun 2016, dengan judul: *Studi Analisis Terhadap Penggunaan Terapi Spiritual Emotional Freedom*

⁹ Hani Noviani, “Penerapan Sikap Tawakal Terhadap Kepercayaan Diri Pada Korban Pelecehan Seksual Secara Verbal (Studi Kasus kepada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung”, (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), 104.

¹⁰ Novia Putri Rahayu, “Pemulihan Trauma Kekerasan Seksual Pada Anak Oleh Dinas Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Provinsi Sumatera Barat”, (Skripsi, IAIN Batusangkar, 2021), 73.

Technique (SEFT) yang dapat Digunakan Sebagai Terapi Pada Klien yang Mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). Hasil penelitian dari karya ilmiah ini Terapi SEFT sebagai salah satu terapi psikoterapi yang dapat diterapkan pada klien yang mengalami PTSD dan terapi SEFT merupakan terapi yang didasari oleh 15 terapi psikoterapi lainnya sehingga efektivitasnya tinggi. SEFT adalah gabungan dari spiritual power dan energy psychology. Terapi ini adalah jenis baru dari EFT yang telah terbukti efektif dalam menangani penderita PTSD veteran perang Vietnam. Terapi SEFT efektif untuk mengatasi PTSD atau yang mengalami gangguan emosi yang disebabkan dari pengalaman traumatis karena terapi ini mudah dan relatif cepat dengan efektifitas tinggi.¹¹

5. Jurnal yang ditulis oleh Khusnul Fadilah, Jurnal Ilmu Kesehatan Sosial, Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Margaguna, Tahun 2018, Dengan Judul : *Pemulihan Trauma Psikososial Pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual Di Yayasan Pulih.* Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, kemudian pengumpulan dilakukan dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Pemilihan informan menggunakan teknik purposive sampling. Hasil Penelitian menunjukkan Yayasan Pulih melakukan upaya pemulihan untuk korban kekerasan seksual dengan memberikan pendampingan serta konseling. Pada upaya pemulihan, korban kekerasan seksual melewati tahapan sebagai berikut: tahapan emosi seperti tahap penyangkalan, tahap kemarahan, tahap depresi dan tahap penawaran sebelum akhirnya mencapai tahap penerimaan.¹²

¹¹ Henny Lilyanti, "Studi Analisis Terhadap Penggunaan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang dapat Digunakan Sebagai Terapi Pada Klien yang Mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)," *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada* 15, no. 1 (2016), 144.

¹² Khusnul Fadilah, "Pemulihan Trauma Psikososial Pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual Di Yayasan Pulih," *Jurnal Ilmu Kesehatan Sosial* 7, no. 2 (2018), 155-156.

Berdasarkan survei penelitian terdahulu yang telah disebutkan diatas, maka perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya ialah terletak pada tujuannya yakni untuk mengurangi trauma pada korban pelecehan seksual di Kabupaten Pesisir Barat dengan metode terapinya ialah peneliti tidak hanya menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) saja melainkan peneliti juga menambahkan metode bersikap tawakal dalam usaha penyembuhannya, karena dengan bersikap tawakal memberikan hikmah lainnya seperti dapat merasakan ketenangan, membuat seseorang mampu menghadapi masalahnya, mempunyai rasa keberanian yang tinggi dan dapat lebih berpikir positif akan segala sesuatu yang dihadapinya. Pada penelitian ini menggunakan satu subjek saja yaitu salah satu korban pelecehan seksual yang berada di Kabupaten Pesisir Barat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif (*natural setting*), serta menggunakan sumber data primer yang mana data atau informasi yang diperoleh oleh peneliti sendiri dan data yang belum pernah dihimpunkan sebelumnya baik dengan kaidah tertentu atau menggunakan kurun waktu tertentu.

H. Metode Penelitian

Metode penelitian ini dimaksud untuk mengetahui dan memahami suatu permasalahan agar hasil optimal sebagaimana yang diharapkan maka perlu digunakan suatu metode dalam melaksanakan tugas penelitiannya.¹³ Metode penelitian yang dilakukan oleh peneliti didalam penelitian ini menggunakan metode penelitian *Kualitatif Eksperimen*, dengan jenis penelitian *case study* (studi kasus). Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi.

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan peneliti di dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, atau biasa disebut dengan metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*).

¹³ Abdurrahman, *Metode Pembelajaran Tindakan Kelas*, (Jakarta: Grafindo), 443.

Menurut Moleong, penelitian kualitatif ialah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena terkait apa yang dialami oleh subjek penelitian, artinya pada penelitian kualitatif ini yakni suatu penelitian yang menghasilkan suatu hasil yang bersifat deskriptif dari responden berupa kata-kata ataupun perilaku yang ditunjukkan oleh responden yang diamati.¹⁴ Jenis penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*). Menurut Koenjorodiningrat, penelitian lapangan (*field research*) adalah meneliti segala segi sosial dari suatu kelompok atau golongan tertentu yang masih kurang diketahui.¹⁵

Berdasarkan sifat, jenis penelitian dalam penelitian ini adalah studi kasus, *case study* atau studi kasus merupakan penelitian yang dilakukan secara mendalam, terperinci dan intensif atas institusi, organisasi maupun gejala-gejala tertentu atau fenomena yang diteliti.¹⁶ Dalam penelitian ini peneliti mengamati serta mencermati individu atau satu responden secara intensif. Karena penelitian ini menggunakan data kualitatif sehingga analisisnya juga menggunakan analisis kualitatif studi kasus atau penggambaran temuan lapangan yang nuralistik atau apa adanya sesuai dengan kondisi lapangan. Studi kasus observasi ialah mengkaji bagaimana latar belakang dari masalah peran seseorang atau bagian dari organisasi. Dengan kata lain, penelitian kualitatif studi kasus mengambil masalah atau memusatkan perhatiannya kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilakukan. Dengan demikian akan diperoleh

¹⁴ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), 4.

¹⁵ Koenjorodiningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat Edisi Ketiga*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997), 119.

¹⁶ Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), 20.

pemahaman dan penafsiran secara mendalam mengenai makna dari fakta yang relevan.¹⁷

2. Sasaran dan Ruang Lingkup Penelitian

Berdasarkan penelitian yang sifatnya studi kasus yang hanya melibatkan satu responden, maka didalam penelitian ini tidak menggunakan sampel maupun populasi. Artinya hanya bersandarkan atas pengenalan diri responden dengan cara meneliti dan menelaah bagaimana rangkaian perkembangan konseli secara mendalam dan terperinci. Adapun subjek dalam penelitian ini ialah:

a. Konseli

Subjek dalam penelitian ini adalah subjek yang peneliti jadikan sebagai sumber informasi. Adapun konseli dalam penelitian ini ialah korban yang mengalami pelecehan seksual yang berinisial (HTR).

b. Informan

Adapun informan dalam penelitian ini yaitu keluarga konseli, kerabat terdekat konseli, teman-teman konseli, tokoh masyarakat, konselor pendamping serta kepala bidang yang menaungi kasus pelecehan seksual tersebut.

c. Lokasi Penelitian

Adapun lokasi penelitian yang hendak diteliti tepatnya berada di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat. Lokasi tersebut merupakan daerah dibawah naungan dari Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana Kabupaten Pesisir Barat. Penentuan lokasi penelitian ini berdasarkan terjadinya fenomena atau kasus terjadinya pelecehan seksual yang kejadian tersebut terjadi pada anak-anak hingga dewasa awal yang berada disana, sehingga dengan melakukan penelitian secara langsung ke lokasi, peneliti mendapat informasi tentang situasi serta kondisi dan objek-objek yang diteliti dengan tujuan mendapatkan data-data informasi yang dibutuhkan secara jelas dan

¹⁷ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), 15.

transparan. Adapun alasan peneliti menjadikan lokasi penelitian tersebut dikarenakan menurut peneliti dilokasi tersebut diketahui ada data kasus korban pelecehan seksual sehingga lebih bisa mendapatkan informasi yang real terkait hasil penelitian yang dimaksud.

3. Sumber Data

Data merupakan catatan atas kumpulan fakta atau bukti dari hasil penggunaan instrument penelitian. Data bisa menggambarkan mengenai tentang suatu keadaan atau persoalan tetapi belum mempunyai arti dan masih memerlukan pengolahan. Sumber data adalah sumber dimana data penelitian bisa didapatkan.¹⁸ Sumber data yang digunakan sebagai landasan pembahasan dalam penelitian ini yaitu, penulis mengambil sumber-sumber yang sesuai dan ada hubungannya dengan topik pembahasan serta dapat dipertanggungjawabkan. Dalam penelitian ini terdapat data utama (data primer) dan data pendukung (sekunder), yaitu:

a. Data Primer

Data primer yaitu data yang bersumber dari informan sebagai korbannya yang mengetahui serta mengalami secara jelas dan rinci mengenai masalah yang sedang diteliti, data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertanyaan. Sumber data primer yang didapat dalam penelitian ini berasal dari konseli itu sendiri baik dari latar belakang konseli, masalah yang dialami konseli, penerapan rangkaian proses konseling serta pencapaian pelaksanaan konseling. Adapun sumber primer dalam penelitian ini adalah *interview* (wawancara) langsung dari korban pelecehan seksual dan sumber data yang digali langsung dari Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana Kabupaten Pesisir Barat (DP3AKB) yang dapat dijadikan sebuah informasi. Kehadiran informan ini bukan untuk

¹⁸ Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), 48.

mempengaruhi si korban namun untuk memperoleh data serta informasi yang lebih tepat dan akurat.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder ialah suatu informasi yang sudah dikumpulkan dari berbagai pihak lainnya atau bukan hasil secara langsung dari lapangan, tetapi melalui perantara atau penyambung, baik itu berasal dari orang terdekat konseli (*significan others*) yaitu keluarga serta kerabat konseli, teman dekat konseli, tokoh masyarakat, staff beserta konselor pendamping dari konseli.

Data sekunder atau data pendukung yang bisa menambah penjelasan terhadap hal-hal yang berkaitan dengan penelitian yakni bersumber dari buku-buku lain yang relevan dengan masalah yang dibahas. Adapun data sekunder dalam penelitian ini, di dapat melalui buku-buku dan literatur-literatur pendukung lainnya yang berkaitan dengan judul penelitian ini. Serta data sekunder dari penelitian ini bersumber dari email dalam internet, buku-buku, serta literatur jurnal-jurnal dan pendukung lainnya yang berkaitan dengan judul penelitian ini yang bersangkutan dengan sufi healing sebagai upaya untuk mengurangi trauma pada korban pelecehan seksual.

4. Teknik Pengumpulan Data

Metode atau teknik pengumpulan data adalah metode atau cara yang digunakan untuk menghimpun data yang diperlukan dalam penelitian melalui prosedur atau tata cara yang sistematis dan standar. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi adalah cara menghimpun bahan keterangan atau data yang dilakukan dengan menggunakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang dijadikan sasaran. Observasi pada hakikatnya menggunakan panca indera untuk memperoleh informasi yang diperlukan

untuk menjawab masalah penelitian, adapun hasil observasi berupa aktivitas, kegiatan, peristiwa, objek kondisi atau suasana tertentu.¹⁹ Pada penelitian ini peneliti menggunakan pengamatan langsung dilapangan untuk mendapatkan informasi terkait dengan judul yang peneliti angkat.

Dalam observasi peneliti mencermati serta mengamati segala sisi yang ditunjukkan oleh konseli yang melingkupi bahasa verbal maupun non verbal pada saat proses konseling berlangsung, perilaku serta emosi dan keseharian dari konseli dengan mengamati perubahan yang terjadi sesudah dilaksanakannya proses konseling.

b. Wawancara

Interview (wawancara) adalah proses pengumpulan data atau informasi melalui tatap muka antar pihak penanya (*Interviewer*) dengan pihak yang ditanya (*Interview*). Menurut Mardalis, *Interview* atau wawancara adalah teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan keterangan-keterangan lisan melalui bercakap-cakap dan berhadapan muka dengan orang serta dapat memberikan keterangan kepada si peneliti.²⁰ Wawancara mendalam dilangsungkan secara inten dengan mempersiapkan beberapa pokok pertanyaan dan terbuka terhadap pertanyaan lain yang berkembang atau secara spontan ketika wawancara sedang berlangsung yang masih berkaitan dengan permasalahan hingga menemukan benang merah yang peneliti penuhi.

Disini peneliti menggali data yakni mewawancarai tentang bagaimana latar belakang keluarga, aktivitas konseli serta apa penyebab dari permasalahan yang dialami konseli. Kemudian peneliti mengambil data dari mewawancarai secara langsung kepada pihak yang memiliki peran dalam memberikan pendampingan dalam

¹⁹ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research, jilid 2*, (Yogyakarta: 2003), 136.

²⁰ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal Cet ke-7*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), 64.

kasus pelecehan seksual yang salah satunya di Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana Kabupaten Pesisir Barat, informasi ini untuk menyempurnakan data dan untuk memperoleh data yang tepat serta objektif dari informan yang dibutuhkan oleh peneliti.

c. Dokumentasi

Metode pengumpulan data ini juga populer atau secara umum dengan penelitian dokumentasi yakni sebuah penelitian yang digunakan untuk menghimpun data dari sumber non-manusia yang berupa dokumen dan rekaman melalui arsip dan dokumentasi, buku catatan, dan benda-benda tulis yang relevan.²¹ Dokumentasi pada penelitian ini berupa catatan-catatan kecil beserta foto bersama dengan korban yang diambil pada saat sesi wawancara berlangsung.

5. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses penyelesaian data ke komponen penyusunnya untuk mengungkapkan unsur-unsur karakteristik dan struktur. Menurut Moleong menerangkan bahwasanya analisis data ialah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu kategori dan pola, serta satuan uraian dasar. Untuk itu, analisis data ditujukan untuk memaknai dan menilai yang termuat dalam data tersebut. Maka analisis data yang digunakan didalam penelitian ini ialah dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang difokuskan pada pustaka lapangan atau file research dimana dijadikan sebagai objek observasi dengan menggunakan metode wawancara dalam sebuah kasus. Kemudian, seluruh data akan di analisis dengan data yang sudah diperoleh dengan analisis komparatif yakni analisis yang menggunakan logika perbandingan. Peneliti akan mengamati kondisi konseli sebelum dan sesudah dilaksanakannya konseling dan terapi. Setelah itu, peneliti

²¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 142

akan memadukan serta mendeskripsikan hasil analisis data terkait penerapan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan bersikap tawakal terhadap korban pelecehan seksual untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal dan akurat.

I. SISTEMATIKA PENULISAN

Untuk mempermudah pemahaman dan memberikan penjelasan mengenai isi penelitian ini, maka dalam sebuah penulisan skripsi harus dikerjakan dengan berdasarkan pada sistematika pembahasan ialah dengan menguraikan permasalahan yang terbagi menjadi beberapa bagian atau bab dan subbab. Sistematika pembahasan merupakan kerangka dari skripsi yang memberikan petunjuk mengenai pokok-pokok permasalahan yang akan dibahas. Adapun susunan dalam penelitian ini akan diuraikan secara sistematis yaitu:

BAB I : PENDAHULUAN

Merupakan pendahuluan yang mencakup penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Pada Bab II terkait landasan teori yang mencakup tentang konsep sufi healing, konsep trauma, konsep pelecehan seksual, konsep SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan konsep tawakal.

BAB III : DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

Pada Bab III yang menjelaskan penyajian data yang menjelaskan tentang gambaran umum objek penelitian, penyajian fakta dan data penelitian yakni deskripsi subjek penelitian serta gambaran tahapan konseling.

BAB IV : HASIL PENELITIAN

Pada Bab IV adalah pembahasan serta hasil penelitian. Penulis mencoba mengidentifikasi serta menguraikan tentang faktor terjadinya pelecehan seksual terhadap anak di Kabupaten Pesisir Barat dan analisis bagaimana sufi healing sebagai upaya untuk mengurangi trauma pada korban pelecehan seksual di Kabupaten Pesisir Barat dengan menggunakan penerapan terapi SEFT dan tawakal.

BAB V : PENUTUP

Penulis menyimpulkan pembahasan dari awal sampai akhir agar dapat mudah dipahami oleh para pembaca dan dapat memberikan masukan serta saran yang sifatnya dapat membangun di dalam penelitian ini.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konsep Sufi Healing

1. Definisi Sufi Healing

Sufi Healing atau penyembuhan sufi merupakan sebuah mode terbaru dari kalangan masyarakat modern yang terbersit telah mengalami titik jenuh dengan berbagai bentuk orientasi material. Satu sisi dari mereka mulai memandangi dunia spriritual dalam berbagai versi gejala kehidupan, termasuk dalam dunia medis. Semakin berkembangnya dunia kesehatan, namun realitasnya tak mampu menanggulangi atau menyelesaikan secara padu terkait permasalahan-permasalahan penyakit yang di derita, oleh karena itu orang berpaling ke penyembuhan yang sifatnya *alternative-spiritualistik*.²²

Sufi Healing bersumber dari dua kata yakni *sufi* dan *healing*. Kata *Sufi* dirujuk pada pengertian seorang atau lebih dari hamba Allah yang konsisten berhubungan dengan Allah serta hamba yang sedang berikhtiar mendekat dengan Allah untuk merasakan nikmatnya berhubungan langsung dengan Tuhan, berkelakuan baik dengan manusia serta berbaur dengan arif atau bijak. Sedangkan *healing*, berasal dari kata *Heal* yang artinya penyembuhan. Kata *heal* tersebut memiliki empat makna, yakni: *Pertama*, menjadikan sempurna atau utuh, menyembuhkan atau terbebas dari penyakit. *Kedua*, mengarahkan konklusi atau suatu akhir (contohnya terjadi perselisihan-perselisihan dari perorangan, kelompok yang mengakibatkan terjadi perbaikan dari perselisihan tersebut). *Ketiga*, terbebas dari sifat buruk. *Keempat*, efek dari suatu obat.²³ Berdasarkan

²² Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf*, (Semarang: Walisongo Press, 2011), 66.

²³ Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi Dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), 407.

pengertian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya kata *healing* adalah suatu penyembuhan baik dari penyakit secara fisik maupun psikis, pemulihan tersebut mengharuskan suatu proses yang panjang yakni berbentuk pengalaman, mengarah kepada kesempurnaan atau setidaknya kembali seperti semula.

Berdasarkan penjelasan diatas kalimat *sufi healing* dapat didefinisikan sebagai bentuk pilihan atau alternatif dalam penyembuhan baik secara fisik maupun psikis yang bersandarkan pada nilai-nilai dan mengambil metode praktik tasawuf sebagai tumpuan pencegahan atau penyembuhan. Terapi ini sudah dikenal atau diketahui cukup lama sedari islam dan tasawuf berkembang, akan tetapi ada yang mengkategorikan kedalam ranah psikologi rujukan ilmiah. Istilah *psikoneuroimmunologi* yang lebih dikenal dalam ilmu kedokteran, yang mengemukakan adanya keterkaitan antara tubuh dan fikiran. Oleh sebab itu ada yang mengistilahkan bahwa timbulnya suatu penyakit itu berasal dari fikiran, sehingga tubuh, jiwa dan fikiran memiliki hubungan.

Istilah *sufi healing* telah dilakukan sejak kaum sufi memasuki tahap al-Bidayah (permulaan), yakni menempuh beberapa tahap kesufian, yaitu *takhalli* (pengosongan jiwa dari segala sesuatu yang merusak atau sifat buruk), *tahalli* (pengisian jiwa dengan segala sesuatu yang baik dan mulia), *tajalli* (terbukanya tabir Tuhan atau menemukan apa yang dicari dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari). Akan tetapi bagi orang awam, banyak cara atau jalan yang dapat ditempuh untuk melakukan *healing sufistik*, yakni melakukan hal yang sama yang dilakukam oleh para sufi, yaitu dapat melalui metode ber-dzikir, shalat, membaca shalawat dan mendengarkan musik. Metode-metode tersebut terbukti sangat efektif dalam mengatasi berbagai penyakit.

Tentu saja dengan jalan atau *kaifiyah* tertentu atau dengan arahan serta bimbingan dari seorang guru.²⁴

Penyembuhan spiritual merupakan sesuatu dengan pendekatan kejiwaan atau yang sifatnya batini yang berdasarkan pada kepasrahan terhadap kekuatan yang lebih tinggi dan mengatasi keterasingan dengan Sang Pencipta.

2. Metode Sufi Healing

Muh. Zuhri mengungkapkan bahwa “penyembuhan” bagi para sufi merupakan salah satu perwujudan diri dalam kaitan menjalankan “*rahmatan lil ‘alamin*”. Mereka tidak terpaut oleh sistem atau metode yang sama dalam penyaluran daya penyembuhan tersebut. Perihal ini disebabkan oleh karena masalah teknisnya, melalui pengalaman unik dari masing-masing mereka peroleh dalam proses penemuan diri, bahkan sering terjadi di luar rencana dan kesengajaan dari mereka.

Sufi healing memiliki metode-metode yang dapat diaplikasikan dalam melakukan proses penyembuhan atau pengobatan. Menurut Amin Syukur dalam bukunya tentang *Sufi healing* menyebutkan bahwa metode *Sufi healing* diantaranya, yakni:²⁵

a. Dzikir

Dzikir berarti mengingat, mengucapkan, menyebut, mensucikan dan perbuatan baik serta mengagungkan Allah dengan cara mengulang-ulang salah satu nama-Nya atau kalimat keagungan Allah. Dzikir merupakan fondasi dari jalan tasawuf, dzikir juga merupakan nafas didalam kehidupan tasawuf Suatu kemustahilan dari satu orang pun sampai kepada Allah tanpa kecuali dengan selalu mengingat-Nya, karena dzikir itu sendiri ialah sesuatu yang diperintahkan. Dzikir yang hakiki adalah sebuah keadaan spiritual hamba yang mengingat-Nya

²⁴ Mohammad Rafi Isnawan and others, ‘Pemanfaatan Sufi Healing Pada Era New Normal Pandemi Covid-19 Untuk Menjaga Kondisi Homeostasis Tubuh Masyarakat Di Desa Sendang’, *IJOIS: Indonesian Journal of Islamic Studies*, 1.01 (2020), 77–94.

²⁵ Amin Syukur, *Sufi Healing*,..., 72-87.

(*Dhakhir*) atau memusatkan sepenuhnya kekuatan fisik serta spiritualnya kepada Allah, sehingga seluruh wujudnya dapat menyatu dengan Yang Maha Mutlak, hal ini merupakan amalan yang dasar dalam menempuh jalan sufi.²⁶ Allah berfirman dalam Q.S al-Ahzab [33]: 42 yang berbunyi:

(وَسَبِّحْهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ۚ)

Artinya:

*“Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang.”*²⁷

Nabi juga bersabda, “Barang siapa yang ingin mengetahui kedudukannya di sisi Allah, hendaknya ia melihat bagaimana ia menempatkan Allah pada dirinya sendiri. Karena, Allah akan menempatkan seorang hamba sesuai dengan bagaimana hamba tersebut menempatkan Tuhannya.” Menurut ulama, zikir memiliki keutamaan yang lebih besar dibandingkan dengan berpikir tentang Allah, karena Allah menyebutnya dengan istilah “mengingat Allah”, bukan “berpikir tentang Allah. Keistimewaan dari berdzikir lainnya ialah ia tidak terikat dengan waktu. Bahkan, seorang hamba Allah diperintahkan untuk selalu mengingat-Nya, baik yang sifatnya wajib maupun sunah dan baik secara lisan maupun dalam hati.²⁸

b. Do'a

Do'a berarti permohonan seorang hamba kepada Allah dengan penuh perngharapan agar terwujudnya

²⁶ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), 79.

²⁷ Qur'an Kemenag In MS. Word Terjemah dan Tafsir, “Q.S. al-Ahzab Ayat 42,” 2019.

²⁸ Syamsuddin Ar-Razi, *Menyelami Spiritualitas Islam: Jalan Menemukan Jati Diri*, (Jakarta: Alifia Books, 2019), 146.

segala sesuatu yang diimpikan atau diinginkannya serta terhindar dari segala perkara yang khawatirkan dan tidak diharapkannya. Istilah do'a menurut Dadang Hawari ialah permohonan yang dimunajatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Pengampun dan Maha Penyembuh.²⁹ Selanjutnya, do'a merupakan suatu ibadah atau amalan dalam bentuk ucapan ataupun dalam hati yang berisikan permohonan kepada Allah SWT, dengan selalu mengingat nama Allah dan sifat Allah.

Sebagai terapi, do'a merupakan sebuah penyembuhan yang sangat luar biasa. Banyak orang yang sembuh dari penyakit yang dideritanya hanya dengan beberapa ucapan do'a dari orang-orang tertentu. Bahwa do'a serta zikir juga merupakan “obat” bagi penderita, selain obat dalam pengertian diranah medis, karena berdo'a adalah bagian dari kehidupan sufistik. Jika dirunut melalui petunjuk ayat-ayat Al-Qur'an, maka do'a memiliki pengertian sebagai permohonan, sesuai dengan Q.S. al-Baqarah [2]: 186 yang berbunyi:

(وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (١٨٦)

Artinya:

*“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat.aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran“.*³⁰

²⁹ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. DANA HAKTI PRIMA YASA, 2004), 117.

³⁰ Qur'an Kemenag In MS. Word Terjemah dan Tafsir, “Q.S. al-Baqarah Ayat 186,” 2019.

Do'a itu sendiri merupakan suatu amalan yang bahkan menjadi intisari ibadah, karena sesuai dengan anjuran Rasulullah saw. untuk memerintahkan orang-orang beriman untuk berdo'a kepada Allah SWT.

c. Shalat

Shalat berarti memadukan aktivitas antara fisik dan psikis secara bersamaan, karena kedua hal tersebut tidak dapat dipisahkan. Dalam istilah ilmiahnya, shalat itu memadukan antara kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Secara psikis shalat bermanfaat bagi mental serta akhlak (ruhani). Saat tubuh bergerak, maka otak akan memegang kendali. Ingatan seseorang itu tertuju pada bacaan serta jenis gerakannya, dalam waktu yang bersamaan pula hati mengikuti dan membenarkan tindakan. Orang yang shalat ialah orang yang melakukan suatu ibadah dengan penuh kesadaran, karena Allah tidak memperkenankan orang yang shalat dalam keadaan tidak sadar, oleh sebab itu shalat harus dikontrol oleh otak dan hati agar tidak lupa diri, hal ini sesuai dengan Q.S. al-Nisa' [4]: 43, yang berbunyi:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا غَفُورًا ۙ)

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam Keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri masjid) sedang kamu dalam Keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi. Dan jika kamu sakit atau sedang dalam musafir atau datang dari tempat buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, kemudian kamu tidak mendapat air, maka bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik (suci);

sapulah mukamu dan tanganmu. Sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Pengampun“.³¹

Menurut A. Hasan Ash-Shiddieqy mengungkapkan bahwa perkataan didalam shalat secara bahasa Arab yang berarti do'a memohon pujian dan kebaikan, sedangkan menurut secara hakekat mengandung pengertian “*berharap*” hati (jiwa) kepada Allah dan mendatangkan takut kepada Allah, serta menumbuhkan pada jiwa rasa keagungan, kebesaran-Nya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya.³²

d. Shalawat

Shalawat adalah bentuk pertautan kasih sayang kita terhadap yang agung yakni Nabi Muhammad SAW, segenap ucapan terima kasih seorang hamba kepada beliau atas jalan terang dari Allah SWT yang telah beliau tunjukkan. Jika seorang hamba bershalawat kepada Nabi Muhammad, maka kita akan termasuk kedalam golongan orang-orang yang akan didoa'kan serta akan dilindungi oleh beliau diakhir kelak. Dalam hal inilah yang sering disebut dengan *syafa'at* yang berarti pertolongan. *Shalawat* juga dapat diartikan sebagai bentuk *dzikir* dengan metode lain yakni dengan jalan memohonkan ampunan serta rahmat bagi Rasulullah SAW.³³

e. Musik

Musik yang dimaksud didalam *sufi healing* yakni nada-nada yang indah dalam rangka mengagungkan Allah SWT. Dalam hal ini, bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an, suara adzan serta *dzikir jahr* dikelompokkan sebagai terapi musik. Selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ahmad al-Ghazali bahwasanya dengan mendengarkan musik (*al-sama'*) dapat memberikan beberapa fungsi, diantaranya yakni:

³¹ Qur'an Kemenag In MS. Word Terjemah dan Tafsir, “Q.S. Al-Nisa Ayat 43,” 2019.

³² Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat Kajian Aspek-Aspek Psikologis Ibadah Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), 35.

³³ Amin Syukur, *Sufi Healing*,..., 35.

pertama, dapat menghilangkan kotoran batin serta sekaligus dapat melahirkan dampak penyaksian terhadap Allah didalam hati. *Kedua*, dapat menguastkan hati (*qalb*) dan cahaya rohani (*sir*). *Ketiga*, dapat melepaskan seorang sufi dari berbagai kesibukan yang sifatnya lahir serta membuat seorang sufi cenderung untuk menerima cahaya serta dan rahasia kebatinan. *Keempat*, mendengarkan musik bisa menggembirakan roh dan hati. *Kelima*, dengan mendengarkan musik bisa menyebabkan ekstasi atau mampu memacu kekuatan serta tertarik kepada Allah dan dapat menampakkan rahasia-rahasia ketuhanan.³⁴

B. Konsep Trauma

1. Definisi Trauma

Dalam kamus Psikologi *trauma* bermakna suatu keadaan mental atau fisik yang tidak normal yakni sebagai akibat konflik tekanan jiwa atau jasmani. Namun dalam istilah Psikologi trauma bermakna luka yakni sebuah sebutan yang digunakan secara bebas baik luka fisik yang disebabkan oleh luka psikologis yang disebabkan oleh serangan emosi yang melampaui atau diakibatkan oleh beberapa kekuatan eksternal secara langsung.³⁵ Jadi trauma adalah tekanan emosional dan psikologis yang berkaitan dengan kekerasan, trauma tersebut pada umumnya berasal dari pengalaman atau kejadian yang sifatnya tidak menyenangkan.

Menurut Corney, trauma berasal dari Bahasa Yunani yang dapat diartikan luka. Kata trauma digunakan untuk menggambarkan kejadian atau situasi yang dialami oleh para korban. Sebuah kejadian atau pengalaman traumatik pun akan dirasakan secara berbeda-beda oleh setiap individunya,

³⁴ Abdul Muhaya, *Bersufi Melalui Musik Sebuah Pembelaan Musik Sufi Oleh Ahmad al-Ghazali*, (Yogyakarta: Gama Media, 2003), 95-97.

³⁵ Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 999.

sehingga setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda pula dalam menghadapi setiap peristiwa traumatik. Oleh sebab itu, menjadi suatu hal yang sangat wajar ketika seseorang mengalami ketakutan baik secara fisik maupun emosional sebagai suatu reaksi stress atas kejadian traumatic tersebut. Adakala efek tersebut baru terjadi setelah selang beberapa waktu, respon individual pada umumnya yang terjadi ialah perasaan takut, tidak berdaya atau merasakan ngeri. Demikian pula cara individu menghadapi krisis tersebut akan bergantung pada pengalaman serta sejarah masa lalunya. Adapun indikator seseorang mengalami trauma ialah dibayangi oleh peristiwa traumatis, berpikir negatif, merasa tidak berdaya, sulit dalam mengendalikan dalam hal emosionalnya, mengisolasi diri dan merasa harapan masa depannya rendah.³⁶

Artinya trauma ialah keadaan jiwa atau tingkah laku yang sifatnya tidak normal sebagai akibat dari tekanan di masa lalunya. Sehingga dari luka Psikologis yang diakibatkan oleh suatu peristiwa yang secara mengancam jiwa bahkan dapat merenggut nyawa membuat individu yang mengalaminya merasakan rasa cemas serta putus asa yang berkepanjangan.

Berdasarkan uraian diatas, trauma dapat dikatakan sebagai reaksi fisik serta psikis yang bersifat stress buruk akibat dari suatu insiden, pengalaman atau kejadian yang secara tiba-tiba menyebabkan individu terkejut, shock, tidak sadarkan diri dan lain sebagainya yang sifatnya mengejut seseorang, yang dari kejadian tersebut tidak mudah sirna secara begitu saja di dalam memori atau ingatan seseorang yang mengalaminya. Gangguan setelah trauma dapat dialami segera setelah peristiwa traumatis tersebut terjadi, namun dapat dirasakan secara tertunda sampai beberapa waktu sesudahnya. Penderita atau korban biasanya mengeluh

³⁶ Hayatul Khairul Rahmat, Desi Alawiyah, "Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam," *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, Vol. 6, No. 1, 2020, 39.

tegang, kesulitan untuk tidur (*insomnia*), sulit fokus atau berkonsentrasi, mudah tersinggung, mudah terpancing emosi, kemampuan intelektualnya menurun, gangguan emosional maupun gangguan kemampuan social, bahkan korban yang bersangkutan merasa kehilangan arti hidupnya.³⁷ Selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh Wiramihardja bahwa individu yang pernah mengalami peristiwa mengerikan atau memiliki pengalaman *anxiety* tidak mampu mengidentifikasi dirinya, sulit berpikir yang rasional, serta tidak memiliki sumber-sumber yang realistis untuk kecemasan tersebut.

2. Ciri-ciri Trauma

Adapun ciri-ciri yang nampak serta ditunjukkan oleh individu yang mengalami trauma yakni gejala fisik dan emosional. Gejala dari fisik yang nampak antara lain:

- a) Gangguan makan
- b) Gangguan tidur
- c) Disfungsi seksual
- d) Energy yang rendah ataupun merasakan sakit secara terus-menerus yang tidak dapat di jelaskan.

Sedangkan, gejala emosionalnya seperti:

- a) Adanya perasaan defresi
- b) Putus asa
- c) Kecemasan serangan panic
- d) Takut
- e) Kompulsif dan perilaku obsesif
- f) Penarikan diri dari rutinitas normal.³⁸

Bisa juga gejala yang ditimbulkan oleh trauma tersebut melalui kognitif adalah penyimpanan memori terutama tentang trauma yakni:

- a) Kesulitan memberikan keputusan
- b) penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi
- c) merasa terganggu oleh lingkungan sekitar

³⁷ Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*, (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016), 18.

³⁸ http://library.binus.ac.id/eColls/eThesisdoc/Bab2/RS1_2017_1_801,7.

- d) gangguan pada perkembangan otak yang menyebabkan penderitanya menjadi hiperaktif, impulsif serta susah memusatkan perhatian.

3. Jenis dan Sifat Trauma

Dalam pengamatan Psikologi diketahui beberapa jenis trauma dengan penyebab serta sifat terjadinya trauma Psikologi yang dialami seseorang, berikut kupasan atau uraian terkait macam-macam trauma Psikologi diantaranya:

a. Trauma Psikologis

Trauma Psikologis ialah akibat dari suatu insiden atau pengalaman mencengangkan yang berlangsung secara refleks (spontan) pada diri individu tanpa berdaya dalam mengontrolnya (*loss control and loss helpness*) dan merusak fungsi daya tahan mental individu secara umum. Dampak dari jenis trauma psikologis tersebut bisa menyerang individu secara menyeluruh (fisik dan psikis).

b. Trauma *Neurosis*

Trauma *Neurosis* merupakan suatu gangguan yang terjadi pada otak (saraf pusat) individu, akibat dari benturan-benturan benda keras atau pemukulan di kepala. Keterkaitannya pada kondisi saraf pusat individu tersebut mengalami pendarahan, iritasi dan lain sebagainya. Biasanya saat terjadi insiden tersebut bagi penderita trauma ini tidak sadarkan diri atau hilangnya kesadaran dan lainnya yang sifatnya sementara.

c. Trauma *Psychosis*

Trauma *Psychosis* ialah suatu gangguan yang berasal dari kondisi atau problema fisik individu, contohnya cacat tubuh, amputasi dari salah satu anggota tubuhnya yang menimbulkan kejutan serta gangguan emosi. Pada masa-masa tertentu gangguan kejiwaan ini biasanya terjadi akibat dari angan-angan pikiran terhadap peristiwa/pengalaman yang pernah dihadapinya yang dapat memicu timbulnya fobis atau histeris.

d. *Trauma Diseases*

Para ahli ilmu jiwa dan media menganggap gangguan kejiwaan jenis ini sebagai suatu penyakit yang bersumber dari rangsangan-rangsangan luar yang dialami individu secara spontan atau secara berulang-ulang, misalnya keracunan, terror, ancaman atau terjadinya pemukulan.³⁹

4. Penyebab Trauma

Trauma disebabkan oleh insiden yang sifatnya negatif sehingga menciptakan dampak yang berkepanjangan pada kestabilan mental serta emosional individu itu sendiri. Sumber dari peristiwa trauma tersebut dapat berbentuk fisik ataupun psikologis. Beberapa insiden traumatis yang umum terjadi meliputi pelecehan seksual, kekerasan dalam rumah tangga, kejadian akan bencana alam, penyakit ataupun kecelakaan serius, kepergian orang-orang yang dicintai untuk selamanya, ataupun menyaksikan suatu bentuk kekerasan. Seseorang tidak harus berada secara langsung atau terlibat langsung dalam suatu kejadian yang menimbulkan trauma, namun individu juga dapat mengalami trauma ketika menyaksikan suatu kejadian buruk dari jarak jauh.

C. Konsep Pelecehan Seksual

1. Definisi Pelecehan Seksual

Menurut KOMNAS Perempuan definisi pelecehan seksual ialah sebuah perilaku seksual melalui sentuhan fisik maupun non-fisik dengan sasaran organ seksual atau seksualitas korban, seperti menggunakan siulan, main mata, ucapan bernuansa seksual, memperlihatkan hal-hal yang bersifat pornografi dengan tujuan untuk membangkitkan nafsu birahi, sentuhan pada bagian tubuh, isyarat yang bersifat seksual sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman, tersinggung, merasa direndahkan harga dirinya hingga

³⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), 224.

sampai menyebabkan keselamatan serta masalah kesehatan korban.⁴⁰

Menurut Collier, definisi pelecehan seksual adalah segala bentuk tindakan bersifat seksual yang tidak diharapkan oleh yang menanggung perbuatan tersebut serta aksi pelecehan seksual yang dialami atau dapat terjadi pada semua perempuan. Definisi tersebut sependapat dengan Rubenstein bahwasanya pelecehan seksual sebagai sifat perilaku seksual yang tidak diharapkan atau perbuatan yang dilandaskan pada seks yang sifatnya menyinggung perasaan penerima. Kemudian menurut Collier menyebutkan bahwa ada empat situasi atau keadaan yang dapat memungkinkan terjadinya tindakan pelecehan seksual, antara lain: adanya bujukan atau gangguan yang dilontarkan berkonotasi seksual sehingga menimbulkan kekecewaan dan tidak diharapkan, timbulnya respon yang bersifat negatif dari korban terhadap aksi tersebut (rasa malu serta menolak), intimidasi serta gertakan yang membuat korban tidak berdaya dan tindakan yang memilikikan itu akan berlangsung bilamana ada perlawanan atau penolakan terhadap perilaku itu sehingga dapat menghasilkan deraan terhadap korban.⁴¹

Dapat ditarik kesimpulan dari beberapa definisi tersebut bahwasanya pelecehan seksual ialah perilaku menyimpang atau perbuatan tidak wajar yang mengarahkan kepada hal-hal yang sifatnya seksual secara paksa, sehingga yang menjadi objek pelecehan seksual tersebut merasa keberatan atas perlakuan tersebut yang akhirnya menimbulkan perasaan marah, benci, dendam, takut sedih bahkan trauma. Aksi tersebut merupakan tindakan yang sangat menjengkelkan dan tidak diundang yang dilakukan oleh seseorang terhadap orang lain dalam wujud tindakan yang berkonotasi seksual yang dilangsungkan secara sepihak dan

⁴⁰ Putri Miftahul Jannah, 'Pelecehan Seksual, Seksisme Dan Bystander', *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2.1 (2021), 61.

⁴¹ Elly Komala Qisthy Rabathy, 'Pelecehan Seksual Di Ruang Publik', *Jurnal Komunikasi Dan Desain*, 01.02 (2018), 56–65.

tidak diharapkan oleh korbannya. Pelecehan seksual tidak terbatas pada imbalan seksual bila ia menginginkan sesuatu, pemaksaan untuk melakukan aksi seksual, pernyataan yang bersifat merendahkan tentang seksualitas atau orientasi seksual, ajakan untuk melakukan tindakan seksual yang disukai oleh pelaku, segala ucapan atau perilaku yang bersinggung tentang seksual dan seluruhnya tindakan tersebut dapat digolongkan menjadi pelecehan seksual.

2. Dampak Pelecehan Seksual

Menurut Collier, dampak-dampak psikologis pelecehan seksual tergantung pada beberapa hal, yakni:

a. Frekuensi Terjadi Pelecehan

Yakni pelecehan yang semakin kerap terjadi, maka semakin dalam pula luka yang akan ditimbulkan.

b. Parah Tidaknya Kejadian

Yakni semakin parah tindak pelecehan seksual maka semakin menghina harga diri serta integritas seseorang dan semakin dalam pula luka yang akan ditimbulkan apalagi jika menyangkut keluarga korban.

c. Apakah Mengancam Secara Fisik atau Hanya Verbal

Yakni semakin tindakan pelecehan itu dirasakan mengancam korban secara fisik, maka lebih dalam dampak dan luka yang akan ditimbulkan.

d. Apakah Mengganggu Kinerja Pekerja

Yakni seberapa parah dan jauh pelecehan itu mengganggu kinerja korban, maka semakin parah pula gangguan yang dialaminya, semakin tinggi taraf frustrasi serta semakin parah pada kerusakan psikologisnya.⁴²

Dampak negatif dari pelecehan seksual juga dapat terjadi secara fisik yakni berupa luka fisik, kesulitan dalam tidur (*insomnia*), turunya nafsu makan, tertularnya penyakit menular seksual dan lain sebagainya. Dampak lain dari pelecehan seksual ialah timbulnya keinginan korban untuk

⁴² Rara Ayu Lestari, “*Gambaran Pemaafan Pada Remaja Korban Pelecehan Seksual*”, (Jakarta: Skripsi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, 2018), 25.

melakukan percobaan bunuh diri atau untuk mengakhiri hidupnya. Dalam kasus percobaan bunuh diri akibat tindakan pelecehan seksual lebih tinggi dibanding dengan percobaan bunuh diri pada kasus kejahatan lainnya.

Adapun dampak psikologis bagi korban yang mengalami pelecehan seksual ini antara lain sedih, malu, rasa takut, kemarahan, susah tidur dan menurunnya *mood* secara drastis. Kehidupan selanjutnya korban akan dipenuhi dengan penderitaan karena pelecehan seksual membuat korbannya merasa dipermalukan hingga korban merasa kehilangan harga diri atau martabat serta kepercayaan pada dirinya.⁴³

D. Konsep SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)

1. Definisi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah teknik pemberdayaan spiritual dan penyelarasan sistem energy tubuh dengan tujuan untuk mengatasi permasalahan baik fisik seperti sakit kepala yang secara terus-menerus, nyeri punggung, asma, alergi, mudah lelah serta merokok. Sedangkan secara emosional seperti trauma, stress, defresi, fobia, insomnia, bosan, rasa malas, cemas dan rasa tidak percaya diri). Sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan dalam diri individu agar dapat mencapai prestasi atau kemampuan yang maksimal baik dalam dunia pekerjaan, rumah tangga atau hubungan antar individu termasuk permasalahan anak dan remaja. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan penggabungan antara spiritual yakni melalui do'a keikhlasan dan kepasrahan dan *energy psychology*. Energi psikologi ialah pemahaman baru atau seperangkat prinsip dan teknik yang mendapat perhatian karena kecepatan dan keberhasilannya

⁴³Nila Widya Keswara, Bhisma Murti, and Argyo Demartoto, 'Psychological-Biological Impacts of Sexual Harassment and Approach to Cope with the Trauma in Female Adolescent Victims in Surakarta', *Journal of Health Promotion and Behavior*, 02.04 (2017), 348-349.

dalam mengatasi kasus yang sulit seperti masalah emosional, terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) ini juga memanfaatkan sistem energy tubuh untuk membenahi kondisi pikiran, emosi dan perilaku.⁴⁴

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menjadi sebuah terapi yang berhasil karena beberapa aspek yang ada di dalamnya berkaitan dengan unsur dalam mengatasi gejala kecemasan. Adapun tahap dalam terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*(SEFT) individu tersebut diarahkan untuk menyadari bahwa segala permasalahan dan sesuatu yang terjadi agar diterima ikhlastera rasa syukur. Salah satu aspek dari terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yaitu ikhlas. Ikhlas yaitu suatu sikap bathiniah seseorang (muslim) yang mempunyai prinsip bahwa setiap amal dan perbuatannya dilakukan karena Allah SWT.⁴⁵ Aspek lain yang terdapat dalam terapi SEFT ialah rasa syukur yang berkaitan dengan emosi yang baik (positif). Selain itu, rasa syukur dapat memberikan kekuatan pada seseorang dalam memandang masa yang akan datang. Maka dari itu, seseorang yang selalu merasa bersyukur akan selalu percaya dan mempunyai harapan yang lebih baik.

2. Teknik SEFT (**Spiritual Emotional Freedom Technique**)

Menurut Zainuddin, mengatakan bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), yakni:

a) *Testing*

Sebelum menerapkan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), terlebih dahulu menentukan nilai seberapa tinggi intensitas emosi/rasa sakit yang dialami dengan menggunakan skala 0-10 (0: tidak terasa, 10: intensitas maksimum). Nilai subjektif

⁴⁴ Ahmad Faiz Zainudin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*, (Jakarta: Afzan Publishing, 2009), 36.

⁴⁵ Ramadhan, Muhammad, *Quantum Ikhlas*, terj. Alek Mahya Sofa, (Solo: Abyan, 2009), 9.

tersebut menjadi tolok ukur kemajuan setelah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) diterapkan.

b) *Aspects*

Ketika melakukan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), subjek dibantu memikirkan dan membayangkan masalah yang dialaminya yakni memikirkan serta membayangkan aspek yang membuat subjek ingin keluar dari masalahnya tersebut.

c) *Be Spesifik*

Semakin spesifik mengenali akar masalah yang dialami maka semakin efektif pula hasilnya.

Dalam melaksanakan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terdapat 3 tahapan, diantaranya *the Set-Up, the Tune-In, the Tapping*.

a) *The Set-Up*

The Set-Up, bertujuan untuk memastikan agar aliran energi didalam tubuh terarah dengan cepat. Langkah ini dilakukan dengan tujuan untuk menetralkan “*Psychological Reversal*” atau “perlawanan psikologis” biasanya berupa pikiran negatif refleks atau keyakinan bawah sadar negatif). Contoh dari *Psychological Reversal* antara lain:

- Saya tidak bisa menggapai impian saya,
- Saya adalah korban pelecehan seksual yang malang,
- Saya tidak bisa termotivasi untuk belajar, saya malas,
- Saya bukan orang yang percaya diri.
- Saya menyerah, saya tidak mampu melakukannya.

Jika keyakinan atau pikiran negatif seperti contoh tersebut terjadi, maka inilah solusinya yakni berdo’a dengan khusyu’, ikhlas serta pasrah: “Yaa Allah, Meskipun saya mengalami trauma akibat peristiwa dimasa lalu yang pernah saya alami, saya ikhlas menerima sakit/masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”. Kata-kata tersebut disebut

dengan *The Set-Up Words*, didalam bahasa religiousnya ialah “doa kepasrahan” kepada Allah SWT. Bahwa segala apapun permasalahan dan rasa sakit yang dialami saat ini, harus ikhlas menerimanya dan pasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT.

The Set-Up sesungguhnya terdiri dari 2 aktivitas yakni yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti diatas dengan penuh rasa khusyu’, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Kedua ialah seraya mengucapkan dengan penuh perasaan sembari menekan dada, tepatnya di bagian “*sore Spot*” (tidik nyeri yakni daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua jari di bagian “*Karate Chop*”, selanjutnya melakukan langkah kedua yakni *the Tune-In*.⁴⁶

b) *The Tune-In*

The Tune-In untuk mengatasi masalah fisik, *Tune-In* dilakukan dengan cara merasakan rasa yang di alami, lalu mengarahkan pikiran konseli ke tempat rasa sakit tersebut, kemudian disertai dengan hati serta mulut sambil mengatakan “Yaa Allah saya ikhlas, saya pasrah” atau “Yaa Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kesembuhan ini hanya kepada Engkau Yaa Allah.”

Sedangkan untuk masalah emosi yakni melakukan *Tune-In* dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa secara spesifik tertentu yang dapat membangkitkan semosi negative yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif didalam prosesnya seperti (marah, sedih serta takut) hati dan mulut mengatakan, “Yaa Allah, saya ikhlas dan saya pasrah”. Bersamaan dengan *Tune-In* ini melakukan langkah yang ke 3 yakni *Tapping*.

⁴⁶ M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup I*, (Jakarta: Publicita, 1978), 170.

c) *Tapping*

Tapping adalah mengetuk secara ringan dengan menggunakan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sambil terus *tune-in*. titik-titik ini ialah titik-titik kunci dari “*the major energy meridians*”, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang di rasakan. Karena aliran tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Berikut bagian titik-titik yang *tapping* tersebut yakni:

- Cr (*Crown*), yakni pada bagian ubun-ubun bagian atas kepala,
- EB (*Eye Brow*), yakni pada titik permulaan alis mata,
- SE (*Side of the Eye*), yakni di atas tulang ujung alis mata,
- UE (*Under the Eye*), yakni 2 cm dibawah mata,
- UN (*Under the Nose*), yakni tepat dibawah hidung,
- Ch (*Chin*), yakni di antara dagu dan bagian bawah bibir,
- CB (*Collar Bone*), yakni di ujung tempat bertemunya tulang dada,
- UA (*Under the Arm*), yakni dibagian bawah ketiak selebar 4 jari tangan,
- BN (*Bellow Nipple*), yakni 2,5 cm bagian bawah puting susu (pria), sedangkan wanita bagian bawah tali BH atau bagian bawahpayudara),
- IH (*Inside of Hand*), yakni di bagian tengah/pergelangan tangan
- OH (*Outside of Hand*), yakni dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan,
- Th (*Thumb*), yakni bu jari disamping luar bagian bawah kuku,
- IF (*Index Finger*), yakni jari telunjuk disamping luar bagian bawahkuku (di bagian yang menghadap ibu jari),

- MF (*Middle Finger*), yakni jari tengah disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari),
- RF (*Ring Finger*), yakni jari manis disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari),
- BF (*Baby Finger*), yakni jari kelingking disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari),
- KC (*Karate Chop*), yakni disamping telapak tangan yang digunakan untuk mematahkan balok saat karate,
- GS (*Gamut Spot*), yakni di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

Sambil men-*tapping* titik tersebut seraya melakukan 9 *gamut procedure* yakni: menutup mata, membuka mata, mata digerakan dengan kuat ke kanan bawah, mata di gerakan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata melawan arah jarum jam, bergumamam dengan berirama selama 3 detik, menghitung 1-5 dan bergumam lagi selama 3 detik. Kemudian setelah melakukan 9 *gamut procedure*, langkah terakhir ialah mengulang kembali *tapping* dari titik pertama sampai titik ke-18 (berakhir di *karate chop*) dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucap rasa syukur (Alhamdulillah). Ketika proses terapi berlangsung maka peneliti juga menyertakan instrument yang dapat membuat konseli lebih rileks.⁴⁷

Didalam proses terapi *tapping* ini ada 2 versi yakni versi singkat hanya dilakukan pada 9 titik pertama

⁴⁷ Ahmad Faiz Zainudin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*, (Jakarta: Afzan Publishing), 63-70.

(gerakan *procedure*), sedangkan untuk versi lengkapnya yakni menyelesaikan 9 gerakan *procedure* kemudian langkah terakhirnya mengulang *tapping* dari titik pertama hingga ke-18 (berakhir di karate chop) dan diakhiri dengan menarik nafas panjang serta menghembuskan sembari mengucapkan rasa syukur (Alhamdulillah).

Dari penjabaran titik *tapping* terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang telah disebutkan diatas konselor atau terapisnya hanya menggunakan titik *tapping* yang singkat saja. Alasan terapis menggunakan yang singkat saja yakni karena dengan titik *tapping* yang singkat sudah bisa menetralkan titik-titik syaraf yang tersumbat, sehingga penyakit atau permasalahan emosional telah dapat diatasi. Kemudian jika menggunakan titik *tapping* secara lengkap akan memakan waktu yang cukup lama dan juga hasilnya pun sama seperti menggunakan terapi *tapping* yang singkat.

3. Kunci Keberhasilan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)

Terdapat lima kunci keberhasilan dalam melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Adapun beberapa hal yang harus diperhatikan agar proses terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) bisa dilaksanakan lebih efektif. Berikut lima hal dalam proses pelaksanaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) diantaranya yakni:

a) Yakin

Secara bahasa, *yakin* bermakna sebuah pengetahuan yang tidak berisi keraguan. Adapun menurut istilah ahli hakikat, *yakin* ialah pandangan mata menggunakan kekuatan iman, bukan dengan argumentasi atau dalil. Selaras dengan pendapat dari para ulama lainnya mengatakan bahwa *yakin* adalah memandang hal-hal gaib dengan hati yang bersih serta

memperhatikan rahasia-rahasia melalui perbincangan dengan pikiran.⁴⁸

Sebagai seorang terapis maupun konseli tidak mesti yakin pada terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) atau pada diri sendiri, namun hal yang perlu diyakini ialah hanya pada Yang Maha Kuasanya Tuhan serta berharap kesembuhan melalui terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Jadi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) tetap efektif meskipun konseli tersebut bimbang atau ragu, tidak percaya diri serta malu jikalau tidak berhasil. Namun kunci dari keyakinan ialah bahwa diantara konseli dan terapis masih percaya serta yakin kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Ahmad bin Ashim al-Anthaki yakni seorang da'i yang berasal dari Damaskus mengatakan bahwa "keyakina yang kuat mampu mengeluarkan semua keraguan dalam hati". Artinya sebuah keyakinan bagaikan salah satu bentuk sihir. Cukup dengan satu sentuhan saja mampu melenyapkan segala bentuk pengaruh dalam diri serta jiwa seseorang, sehingga tubuh dan iman akan kembali utuh dan bersih.

Arti dari sebuah keyakinan diatas ialah konseli maupun konselor sebagai terapisnya yakin hanya kepada Allah SWT, yang dapat menyembuhkan penyakit yang dialami atau permasalahan yang sedang dihadapi dari seorang konseli yakni berpikiran negatif (*negative thinking*). Karena Allah SWT, Yang memberikan penyakit dan Dia pulalah yang akan membremikan kesembuhan serta yakin bahwa itu adalah yang terbaik bagi diri konseli.

b) Khusyu'

Menurut istilah para ahli hakikat, *khusyu'* yang berarti ketundukan kepada Tuhan Yang Maha benar.

⁴⁸ Syamsuddin Ar-Razi, *Menyelami Spiritualitas Islam: Jalan Menemukan Jati Diri*, (Jakarta: Alifia Books, 2019), 99.

Khusyu' dalam bahasa Arab yang berarti *Inkhifadh* (kerendahan), *dzul* (kehinaan) dan *sukun* (ketenangan). Seseorang bisa dikatakan khusyu' jika terdapat tiga hal tersebut maka layaknya seperti gedung yang berdiri dengan kokoh.⁴⁹ *Khusyu'* yang berarti lembutnya hati seorang insane, redupnya gairah yang berasal dari hawa nafsu serta halusnya hati karena Allah SWT. Oleh karena itu bersih dari sifat sombong dan iri hati. *Khusyu'* dapat bermakna diantaranya:

- Komitmen untuk taat kepada Allah SWT serta meninggalkan segala bentuk larangan-Nya.
- Keadaan jiwa yang tenang serta berdampak pada ketenangan pada organ tubuhnya.
- Merasakan hadir di hadapan Allah SWT, dengan penuh ketundukan, kepatuhan dan kehinaan.
- Bersinarnya Nur pengangungan kepada Allah SWT, dalam hati serta padamnya api syahwat.⁵⁰

Selama menjalankan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) haruslah khusyu' atau berkonsentrasi. Pikiran terpusat pada saat menanamkan niat atau *Set-Up* (berdo'a) pada Sang Pencipta, memohonlah dengan segenap hati. Salah satu penyebab dari tidak terkabulnya do'a ialah karena kita tidak khusyu', tidak hadirnya hati serta pikiran pada saat berdo'a dalam arti lain hanya lisan saja yang berucap tanpa adanya kesungguhan.

Dari penjelasan kata *khusyu'* di atas bahwa konseli harus bersungguh-sungguh selama menjalankan terapi pada dirinya, dimana konseli juga harus tenang dari kondisi apapun selama terapi berlangsung agar proses terapi dapat berjalan dengan baik.

⁴⁹ Muchtar Adam, "*Meraih Salat Khusyu'*", dalam Abdullah Gymnastiar, dkk., *Salat dalam Perspektif Sufi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001), 204.

⁵⁰ Salim bin Id Al-Hilali, *Menggapai Khusyuk Menikmati Ibadah*, (Solo: Era Intermedia, 2004), 20-21.

c) Ikhlas

Secara bahasa, ikhlas bermakna meninggalkan segala kepura-puraan dalam segala ketaatan. Namun secara praktisnya, ikhlas merupakan keterampilan untuk berserah diri, menyerahkan segala pikiran seperti keinginan, harapan serta cita-cita dan perasaan seperti ketakutan dan kecemasan untuk kembali kepada sumbernya yakni Allah SWT. Ikhlas merupakan kemampuan tertinggi manusia yang dipedomankan oleh Allah SWT untuk dimiliki manusia yang sempurna akan tercemar saat tidak ikhlas.⁵¹

Ikhlas merupakan ridho atau menerima rasa sakit kita (baik secara fisik maupun emosi) dengan segenap hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh atas musibah yang sedang dialami atau menimpa seseorang, *no comment* atas cobaan yang sedang menimpa seseorang. Keadaan yang membuat sakit seseorang itu semakin parah ialah karena seseorang tidak mau menerima dengan rasa ikhlas atas sakit yang sedang dideritanya atau permasalahan yang sedang dihadapinya selalu di keluhkan atau selalu berkeluh kesah. Rasa ikhlas tersebut yang membuat sakit atau masalah apapun yang dialami menjadi sarana menyucikan diri dari dosa serta kesalahan yang pernah dilakukan. Karena semuanya murni hanya untuk Allah dan tidak ada porsi sedikitpun untuk selain-Nya.

Jadi dari makna ikhlas tersebut bahwasanya konseli harus mengikhhlaskan segala bentuk penyakit atau kebiasaan buruk yakni berfikiran negatif kepada siapapun hanya kepada Allah SWT. Karena setiap penyakit yang diberikan kepada seseorang memuat kebaikan bagi kehidupan konseli.

⁵¹ Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 153.

d) Pasrah

Pasrah ialah kondisi dimana seseorang menyerahkan segala hal apapun yang akan terjadi nantinya (hasil) kepada Sang Pencipta. Pasrah yang merupakan ruh tawakkal, inti dan hakikatnya. Artinya, memasrahkan segala urusan kepada Allah SWT, tanpa adanya tuntutan serta pilihan, tidak adanya rasa kebencian dan keterpaksaan. Tawakkal menurut ajaran Islam ialah landasan atau tumpuan terakhir dalam sesuatu perjuangan atau usaha, baru berserah diri hanya kepada Allah setelah menjalankan ikhtiar.⁵² Ikhtiar dan usaha harus tetap dilakukan, sedangkan untuk keputusan akhirnya serahkan kepada Allah SWT, karena tawakkal tanpa ikhtiar ialah suatu dosa. Sebaliknya ikhtiar tanpa adanya tawakkal juga berdosa karena itu membuktikan hamba yang angkuh.

Pasrah adalah sebuah kondisi jiwa dengan menyerahkan diri kepada Allah SWT, tentu saja disertai dengan semangat juang serta kedamaian pikiran, karena kita yakin bahwa segala permasalahan insan ada dalam genggaman-Nya.⁵³ Maksud dari pasrah ialah bahwa konseli harus memasrahkan diri atas kesembuhan kepada Tuhannya, karena hanya Dialah yang Maha memberi penyakit dan Dialah yang Maha menyembuhkan.

e) Syukur

Para ulama mendefinisikan syukur sebagai bentuk pengakuan bahwa nikmat ialah pemberian dari Sang Maha Pemberi disertai dengan ketundukan terhadap-Nya. Bersyukur dalam kondisi semua baik-baik saja merupakan hal yang mudah. Sungguh berat terasa untuk tetap bersyukur disaat masih merasakan sakit atau dalam permasalahan berat yang belum terselesaikan.

⁵² M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup I*, (Publicita: Jakarta, 1978), 170.

⁵³ TM. Hasbi Ash Shiddiqie, *al-Islam*, (PT Pustaka Rizki Putra: Semarang, 2001), 536.

Sungguh banyak nikmat yang telah Allah berikan kepada hambanya, sepantasnya nikmat yang banyak itu harus disyukuri terutama nikmat kesehatan. Hakikat syukur adalah mengungkapkan rasa terimakasih di dalam hati secara tulus serta mengatakan secara lisan dan menerjemahkannya kedalam perbuatan atas segala nikmat yang diberikan Allah SWT. Artinya bersyukur ialah berbuat baik pada diri sendiri maupun kepada orang lain.⁵⁴

Oleh karena itu seseorang perlu “*Dicipline of gratitude*” (mendisiplinkan pikiran), hati serta tindakan kita untuk selalu bersyukur dalam keadaan berat sekalipun. Jangan sampai rasa sakit yang dialami atau permasalahan yang tidak kunjung terselesaikan ini terjadi karena kita juga lupa untuk mensyukuri segala nikmat yang selama ini diterima.⁵⁵ Maka dari itu setiap konseli harus mensyukuri kesembuhan atau penyakit yang diberikan oleh Tuhannya yaitu kebiasaan berfikiran negatif (*negatif thinking*) karena Allah Maha Tau atas segala apa yang terbaik untuk diri sendiri.

E. Konsep Tawakal

1. Definisi Tawakal

Secara etimologis, tawakal atau tawakul berasal dari kata wakala yang berarti pasrah diri kepadanya. Sedangkan secara terminologis adalah suatu sikap mental seorang hamba yang merupakan hasil dari keyakinan yang bulat kepada Allah, karena di dalam ia diajari agar meyakini bahwa hanya Allah yang menciptakan segala-galanya. Keyakinan inilah yang mendorongnya untuk menyerahkan segala persoalannya kepada Allah. Hatinya selalu merasa tenang serta tentram dan tidak ada rasa curiga sedikitpun,

⁵⁴ Yudy Effendy, *Sabar & Syukur, Rahasia Meraih Hidup Sukses*, (Jakarta: Qultum Media, 2013), 13.

⁵⁵ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness* (Jakarta: Afzan Publising, 2009), 70-73.

karena hanya Allah Maha Tahu dan Bijaksana. Tawakal berarti percaya sepenuh hati terhadap apa yang ada di sisi Allah dan berputus asa terhadap kuasa manusia. Sebagaimana ulama mengatakan bahwa tawakal adalah perasaan sama pada diri manusia saat memperoleh sesuatu, banyak maupun sedikit. Ulama lain mengatakan bahwa tawakal merupakan hilangnya kegundahan pada waktu tidak memiliki sesuatu. Tawakal juga bermakna sebagai ketetapan hamba bersama Allah tanpa ikatan atau kebergantungan terhadap selain-Nya.⁵⁶

Tawakal merupakan manifestasi dari keyakinan di dalam hati yang memberi motivasi kepada manusia dengan kuat untuk menggantungkan segala harapan hanya kepada Allah SWT dan menjadi ukuran tingginya iman seseorang kepada Allah SWT. Islam sendiri mendidik umatnya untuk senantiasa berusaha juga mendidik umatnya untuk bergantung serta berharap hanya kepada Allah SWT, sehingga ada keseimbangan antara ikhtiar manusia dan kepasrahan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Selaras dengan pendapat Imam Al-Ghazali menyebutkan bahwa tawakal adalah buah dari tauhid. Menurutnya, tawakal adalah pengendalian hati kepada Tuhan Yang Maha Pelindung, karena segala sesuatunya tidak keluar dari ilmu dan kekuasaan-Nya, sedangkan selain Allah tidak dapat membahayakan dan tidak dapat memberikan manfaat. Ketahuilah bahwasanya tawakal itu adalah bagian dari keimanan serta seluruh bagian dari keimanan tidak akan terbentuk melainkan dengan ilmu, keadaan dan perbuatan. Begitupula dengan sikap tawakal, ia terdiri dari suatu ilmu yang merupakan dasar dan perbuatan yang merupakan buah (hasil) dan keadaan yang merupakan maksud dari tawakal.

Ketika manusia memasrahkan segalanya kepada Tuhan, maka manusia tidak akan terbebani seara pikiran dan

⁵⁶ Syamsuddin Ar-Razi, *Menyelami Spiritualitas Islam: Jalan Menemukan Jati Diri*, (Jakarta: Alifia Books, 2019), 68.

psikologisnya. Karena manusia memiliki keyakinan kepada Tuhan bahwa hasil yang didapatkannya sudah dikehendaki Tuhan dan yang terbaik baginya meskipun tidak sesuai dengan keinginannya. Tawakal sendiri bukan memasrahkan upaya dan usaha, tetapi lebih pada memasrahkan wewenang untuk menentukan hasil. Dengan demikian, tawakal memiliki dampak positif bagi ketenangan jiwa dan kesehatan mental. Tawakal juga dapat menjauhkan diri manusia dari gangguan psikologis berupa ketenangan hidup, stress, kecemasan, frustrasi, skizofrenia, bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup.⁵⁷

Kemudian Amin Syukur dalam bukunya yang berjudul “*Pengantar Studi Islam*” singkatnya menyatakan bahwa tawakal berarti memasrahkan diri kepada Allah.⁵⁸ Dalam buku lainnya yang berjudul “*Tasawuf Bagi Orang Awam*” merumuskan “tawakal” ialah membebaskan hati dari ketergantungan kepada selain Allah SWT dan menyerahkan segala keputusan hanya kepada-Nya. Artinya tawakal ialah sikap berserah diri kepada Allah SWT setelah berusaha, tawakal bukan berarti sikap pasrah terhadap keadaan serta tidak mau berusaha lagi, tetapi tawakal itu bermakna kita telah melakukan usaha semaksimal mungkin. Apapun hasil yang akan diperoleh nantinya, semuanya di pasrahan kepada Allah SWT, karena Allah SWT lah yang mengatur semua rezeki setiap manusia.⁵⁹

Didalam diri manusia ada dua prinsip yang harus dilaksanakan, yakni: ikhtiar dan tawakal. *Pertama* manusia harus ikhtiar, artinya berupaya dan berbuat, tidak diam, juga tidak fatalistis. Keyakinannya cukup kuat dan stabil. Sebesar dan semaksimal ikhtiar, maka sebesar itulah hasilnya. Tentu dengan berikhtiar dalam jalan yang diridhoinya, bukan jalan

⁵⁷ M. Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Erlangga: Jakarta, 2012), 122.

⁵⁸ Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, (Semarang: CV Bima Sejati, 2000), 173.

⁵⁹ Rosihon Anwar, *Akidah Akhlak*, (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2008), 45-46.

yang tidak dibenarkan, apalagi banyak melanggar aturan serta ketentuan. Sejatinya hasil bergantung pada ikhtiar. Jika ikhtiar sekadarnya maka sekadar pula hasilnya, sebaliknya jika ikhtiar dilakukan dengan sungguh-sungguh, maka hasilnya pun akan lebih optimal. Sesuai dengan firman-Nya dalam Surah Ar-Ra'du ayat 11, yakni:

(لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ (۱۱))

Artinya:

*“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.*⁶⁰

Setelah prinsip yang pertama sudah dilaksanakan, maka melangkah pada prinsip berikutnya yakni tawakal. Tawakal yang sesungguhnya ialah tawakal yang disertai ikhtiar (usaha). Sudah menjadi *sunnatullah* bahwa setiap hal memiliki sebab dan akibatnya. Tidak benar jika ada orang yang mengaku tawakal kemudian berpangku tangan dan meninggalkan sebab atau ikhtiarnya.

Selaras dengan pendapat Imam Al-Ghazali bahwasanya apabila ucapan itu dimasukkan dalam hati dan diterapkan dalam amal perbuatan sehari-hari, maka sempurnalah iman bagi orang itu dan iman seperti ini yang dapat menjadi dasar pokok tawakal. Iman yang dimaksudkan adalah makna ucapan ini benar-benar meresap ke dalam hatinya sehingga menguatkan seluruh keyakinannya.

⁶⁰ Qur'an Kemenag In MS. Word Terjemah dan Tafsir, “Q.S. Ar-Ra'du Ayat 11 ,” 2019.

Orang yang bertawakal yakni berserah diri kepada Tuhan dengan segenap pikiran, intuisi, dan qalbu yang bersinergi dengan akal budi, perbuatan, tindakan, dan perilaku dapat meniscayakan kesadaran, penguatan kepribadian dan rekonstruksi mental secara paripurna. Kesadaran, kepribadian, dan mental paripurna adalah efek positif dari sikap berserah diri kepada Tuhan dengan keikhlasan dan ketulusan hati. Perbuatan, tindakan, dan perilaku ikhlas dan tulus dalam berserah diri kepada Tuhan adalah model psikoterapi Islam yang berfungsi preventif, kuratif, dan konstruktif dalam upaya perwujudan kesehatan mental dan kepribadian Islami yang terukur. Dengan demikian tawakal, bertawakal dan mutawakil adalah formula tawaran psikoterapi Islam dalam mengatasi kegalauan, stress, depresi, frustrasi dan pengalaman traumatik yang dihadapi manusia di saat ini.

Dari berbagai pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah SWT atas segala urusan, setelah terlebih dahulu melakukan usaha dan ikhtiar dengan dibarengi dengan keikhlasan menerima apapun hasil yang akan didapatkan. Tawakal sendiri menyandarkan diri kepada Allah SWT tatkala menghadapi suatu kepentingan, problematika kehidupan, bersandar kepada-Nya dalam kesukaran, teguh hati tatkala ditimpa permasalahan disertai dengan jiwa serta hati yang tenang saat berhadapan dengan permasalahan yang akan dilalui.

2. Buah Tawakal

Tawakal pada Allah diibaratkan seperti pohon yang bagus dan hanya memberi kebaikan pada jiwa dan kehidupan, baik kehidupan pribadi maupun kehidupan masyarakat. Menurut Al Qaradhawi, tawakal kepada Allah dapat membuahkan yaitu:

a) Ketentraman dan ketenangan

Ketentraman jiwa dan ketenangan hati akan diberikan kepada orang yang tawakal kepada Allah sehingga dia akan merasakan ketenangan yang

merasuki dirinya, tidak ada perasaan apapun kecuali perasaan aman saat manusia merasa takut, perasaan damai saat manusia bergejolak, merasa yakin saat manusia ragu, merasa kokoh saat manusia bingung, optimis saat manusia putus asa dan ridha saat manusia murka.

b) Kekuatan

Kekuatan yang dirasakan orang yang tawakal pada Allah, yaitu kekuatan rohani, maka segala kekuatan materi seperti senjata, harta menjadi kecil dihadapannya.

c) Kemuliaan

Perasaan ini mengangkatnya kearah derajat yang tinggi dan mendudukannya tanpa singgasana dan mahkota, orang yang bertawakal adalah orang yang perkasa sekalipun tanpa dukungan.

d) Ridha

Ridha yang dapat membuat seseorang berlapang dada dan menjadikan hatinya luas.

e) Optimisme

Yakin bahwa ia mampu meraih apa yang ia impikan dan terhindar dari hal-hal yang dibenci, mengusir kegalauan, melenyapkan kesusahan, menangnya kebenaran atas kebatilan, petunjuk atas kesesatan dan keadilan atas kezaliman.

Tawakal merupakan suatu sifat menyerahkan diri kepada Allah, sifat ini juga termasuk sifat yang merupakan suatu bentuk penyerahan diri kepada Allah dalam segala urusan apapun, baik itu dalam keadaan senang maupun mendapatkan musibah, percaya sepenuhnya kepada Allah.

3. Aspek-aspek Tawakal

Menurut Ibnu al-Qayyim, memberikan ketentuan-ketentuan aspek-aspek tawakal sebagai berikut:

a) Mengenal Nama Allah dan Sifat-Nya

Merupakan pijakan derajat pertama yang menjadi pijakan kaki hamba saat berada ditempat persinggahan tawakal.

- b) Menetapkan (meyakini sebab dan musabab)

Memiliki keyakinan akan keharusan melakukan usaha, berarti tawakalnya ada yang tidak terarah.
- c) Kedalaman Tauhid dengan Melepaskan Ketergantungan dengan Sebab

Tawakal seseorang dianggap tidak benar jika tauhidnya tidak benar. Bahkan hakikat tawakal adalah tauhid hati, selagi didalam hati masih ada kaitan-kaitan syirik, maka tawakalnya dianggap cacat.
- d) Penyandaran Hati Kepada Allah dan Ketenangan Kepada-Nya

Menyandarkan hati kepada Allah dan merasa tenang karena bergantung kepada-Nya sehingga didalam hati itu tidak ada rasa kegelisahan.
- e) Pasrah Hati Kepada Allah Seperti Pasrahnya Mayit Kepada yang Memandikan

Seberapa jauh baik sangkamu kepada Allah, maka sejauh itu pula tawakalmu kepadanya.
- f) Ridha dengan segala hasil

Sebagai yang tergambar dalam doa istikharah untuk dipilihkan apa yang baik untuk Allah SWT.
- g) Penyerahan Kepada Allah Terhadap Apa yang Allah Takdirkan.

4. Tawakal Sebagai Model Healing

Trauma healing merupakan suatu proses pemberian bantuan berupa penyembuhan untuk mengatasi gangguan. Trauma Healing ini juga merupakan tradisi yang diminati para salik, Zahid, dan Sufi pada masa Tabi'in.⁶¹ Diantara banyaknya terapi psikis korban pengalaman traumatis menjelaskan agar pemenuhan kebutuhan korban tidak dilupakan yang meliputi rasa aman (*security*) dari ancaman

⁶¹ M. P. Leahy, 'Spiritual Healing', *British Medical Journal*, 2.3388 (1925), 1091-1092.

lingkungan manusia dan alam serta rasa aman dari gangguan penyakit, kasih sayang (*affection*) baik dari keluarga maupun masyarakat lingkungannya. Mencapai cita-cita (*achievement*) dalam kondisi kehidupan sesuai yang diinginkan dan penerimaan (*acceptance*) eksistensi diri ditengah masyarakat sekitarnya.⁶²

Konsep tawakkal menurut Al-Ghazali merupakan suatu yang menarik, setidaknya mengingatkan kepada kaum muslim akan pentingnya bertawakkal dalam kehidupan. Bagaimanapun inilah solusi alternatif dalam menghadapi kenyataan itu yang semakin kompleks dan sarat dengan masalah. Menurut Al-Ghazali sendiri, tawakkal merupakan sikap percaya kepada Allah, cukup dari segala sesuatu hanya dengan Allah dan putus harapan selain dari Allah. Jadi sama sekali tidak mengharapkan sesuatu selain daripada Allah. Ulama lainnya berkata memelihara hati hanya di tunjukkan kepada Allah semata dalam hal menentukan mana baik dengan tidak menggantungkan hati kepada apapun selain daripada Allah. Dengan demikian, Tawakkal sejatinya memiliki peranan besar dalam terapi psikis manusia khususnya korban yang mengalami pengalaman traumatis.

Sikap tawakkal akan memberikan ketenangan bagi seorang mukmin dan akan memberikan sikap optimis, sikap stabil dan ketenangan jiwa. Tawakkal merupakan perasaan dari seorang mukmin dalam memandang alam, bahwa apa yang terdapat didalamnya tidak akan luput dari tangan Allah, dimana didalam hatinya diberikan oleh Allah ketenangan dan disinilah seorang muslim merasa tenang dengan Tuhannya, setelah ia melaksanakan kewajiban-kewajiban yang diperintahkan oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala. Sesungguhnya tidak perlu khawatir dan mengundang keguncangan jiwa bagi seorang muslim didalam menghadapi

⁶² Chatarina Rusmiyati and Enny Hikmawati, 'Penanganan Dampak Psikologis Korban Bencana Merapi (Sosial Impact of Psychological Treatment Merapi Disaster Victims)', *Rusmiyati, C., & Hikmawati, E. (2012). Penanganan Dampak Psikologis Korban Bencana Merapi (Sosial Impact. Jurnal Informasi, 17(02), 97-110. Jurnal Informasi, 17.02 (2012), 97-110.*

persoalan-persoalan yang berada diluar kehendak dan kemampuannya. Maka, bagi korban akibat pengalaman traumatis, tawakkal sangat cocok menjadi penyembuh bagi jiwa yang kehilangan banyak harapan, atas kejadian yang menimpanya pada masa lalu.

Akan tetapi di sisi lainnya, tidak sedikit juga yang berhasil memetik buah yang manis sebab menanggapi tawakkal secara positif dan dijadikannya sebagai sandaran hidup. Jelas bahwa tawakkal tidak bisa dibiarkan saja dan untuk itulah tulisan ini dibuat. Artinya Tawakkal harus tetap dibarengi dengan usaha dan kesungguhan pada Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muhaya, *Bersufi Melalui Musik Sebuah Pembelaan Musik Sufi Oleh Ahmad al-Ghazali*, (Yogyakarta: Gama Media, 2003).
- Abdullah Al Hadad. *Terapi Self Healing Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Analisis Kitab Kimiya As'sa'adah)*. Banten. Skripsi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. (2021).
- Achmad, "Tawakal Dalam Perspektif Islam," *Jurnal Pendidikan dan Pranata Islam*, Vol. 10, No. 2 (2019).
- Afni Mulyani Harefa. *Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yūsus)*. Jakarta. Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. (2022).
- Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness* (Jakarta: Afzan PUBLISHING, 2009).
- Ahmad Faiz Zainudin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*, (Jakarta: Afzan Publishing, 2009).
- Ahmad Redo, dkk, "Pengaruh Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post OP", *Journal of Telenursing*, vol 1, no 1, 2019.
- Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, (CV Bima Sejati, Semarang, 2000).
- Nila Widya Keswara, Bhisma Murti, and Argyo Demartoto, 'Psychological-Biological Impacts of Sexual Harassment and Approach to Cope with the Trauma in Female Adolescent Victims in Surakarta', *Journal of Health Promotion and Behavior*, 02.04 (2017).

- Anikmatul Khoiroh, Bimbingan dan Konseling Keagamaan Bagi Wanita Korban Kekerasan Seksual. Lumajang,” *Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, Volume 7, Nomor 1 (2021).
- Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010).
- Budiman, Septi Ardianty, “Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi,” *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 4, No.1.
- Cintami Farmawati, “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik,” *Jurnal Madaniyah*, Vol. 8, No. 1 (2018).
- Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. DANA HAKTI PRIMA YASA, 2004).
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000).
- Dr. H. Syamsul Bakri, M. A. (2019). *Sufi Healing; Integrasi Tasawuf dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati*,(Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010).
- Hayatul Khairul Rahmat, Desi Alawiyah, “Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam,” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, Vol. 6, No. 1, 2020.
- Henny Lilyanti, “Studi Analisis Terhadap Penggunaan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang dapat Digunakan Sebagai Terapi Pada Klien yang Mengalami Post Traumatic Stress Disorder

(PTSD),” *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada* 15, no. 1 (2016).

HTR, “Status Keagamaan Konseli”, *Wawancara*.

Jarman Arroisi, “Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi” *Jurnal Tsaqafah*, Vol 14, No. 2, November 2018.

Khusnul Fadilah, “Pemulihan Trauma Psikososial Pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual Di Yayasan Pulih,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Sosial* 7, no. 2 (2018).

Kurniawan Asep, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2018).

Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*, (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016).

Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005).

Lina, “Latar Belakang Keluarga Konseli”, *Wawancara*.

M. Noor. Hs., *Himpunan Istilah Psikologi* (Jakarta : Pedoman Ilmu Jaya, 1997).

M. Rofiq. *Upaya Pemulihan Kesehatan Mental Korban Kekerasan Seksual Di Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan Dan Anak (P2TP2A) Kabupaten Tuban*. Malang. Skripsi Al-ahwal Al-syakhshiyah Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. (2018).

M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup I*, (Publicita: Jakarta, 1978).

Muchtar Adam, “*Meraih Salat Khsuyu*”, dalam Abdullah Gymnastiar, dkk., *Salat dalam Perspektif Sufi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001).

- Muhammad Faris Labib. *Perlindungan Anak Korban Kekerasan Seksual Dan Pelecehan Seksual*. Malang. Skripsi Al-Akhwāl Al-Syakhsīyyah Fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. (2018).
- Nila Widya Keswara, Bhisma Murti, Argyo Demartoto, "A Qualitative Study on The Impact of Sexual Assault and its Approach to Cope with in Female Teenage Victims in Surakarta, Central Java," *Journal of Health Promotion And Behavior*, Vol. 2, No. 4, 2017.
- Novia Putri Rahayu. *Pemulihan Trauma Kekerasan Seksual Pada Anak Oleh Dinas Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Provinsi Sumatera Barat*. Batusangkar. Skripsi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (Iain) Batusangkar. (2021).
- Novrianza, Iman Santoso, "Dampak Dari Pelecehan Seksual Terhadap Anak Di Bawah Umur," *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*, Vol. 10, No. 1 (2022).
- Qur'an Kemenag In MS. Word Terjemah dan Tafsir, "Q.S. Yunus Ayat 57," 2019.
- Ramadhan, Muhammad, *Quantum Ikhlas*, terj. Alek Mahya Sofa, (Solo: Abyan, 2009).
- Rara Ayu Lestari, "*Gambaran Pemaafan Pada Remaja Korban Pelecehan Seksual*", (Jakarta: Skripsi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, 2018).
- Restiana, "Latar Belakang Keluarga Konseli", *Wawancara*.
- Rosihon Anwar, *Akidah Akhlak*, (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2008).

- S. Margono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014).
- Salim bin Id Al-Hilali, *Menggapai Khusyuk Menikmati Ibadah*, (Solo: Era Intermedia, 2004).
- Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat Kajian Aspek-Aspek Psikologis Ibadah Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005).
- Siti Khafifah, “*Self-Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stress*” (Skripsi S1., Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2010).
- Siti Nadhifa. *Keterbukaan Komunikasi Korban Pelecehan Seksual Pada P2tp2a Dalam Mengatasi Trauma Kekerasan Seksual*. Jakarta. Skripsi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. (2022).
- Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004).
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2006).
- Suprihatin, A. Muhaiminul Aziz, “Pelecehan Seksual Pada Jurnalis Perempuan Di Indonesia,” *Jurnal Studi Gender*, Vol.13, No. 2 (2020).
- Syamsuddin Ar-Razi, *Menyelami Spiritualitas Islam: Jalan Menemukan Jati Diri*, (Jakarta: Alifia Books, 2019).
- Syukur, Amin. *Sufi Healing Terapi Dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2012).
- Syukur, Amin. *Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf* (Semarang: Walisongo Press, 2011).
- TM. Hasbi Ash Shiddiqie, *al-Islam*, (PT Pustaka Rizki Putra: Semarang, 2001).

Tri Apriani Cahya. (2020). *Teknik Mengatasi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual Analisis Teknik Transferensi Dan Membaca Al-Qur'an (Studi Kasus di Balai Rehabilitas Sosial Anak Paramita Mataram)*, Mataram. Skripsi Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam (Fdik) Universitas Islam Negeri (Uin) Mataram.

Yudy Effendy, *Sabar & Syukur, rahasia meraih hidup sukses*, (Jakarta: Qultum Media, 2013).