

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pernikahan merupakan ikatan lahir batin antara laki-laki dan perempuan untuk menjalani kehidupan bersama yang diawali dengan proses ijab kabul. Dalam pernikahan kedua pasangan suami istri memiliki harapan agar rumah tangganya menjadi rumah tangga yang sakinnah, mawaddah dan warahmah. Sebagaimana menurut Pasal 1 Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang perkawinan, menerangkan bahwa tujuan dari perkawinan adalah pasangan suami istri membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan yang Maha Esa.¹

Setiap pasangan suami istri tentunya memiliki keinginan agar kehidupan rumah tangganya bahagia dan hanya berlangsung dalam sekali seumur hidup. Oleh karena itu, diperlukan perjuangan untuk dapat mempertahankan keutuhan rumah tangganya tersebut. Menjalani kehidupan rumah tangga yang kekal abadi seumur hidup diperlukan kesabaran dan kekuatan dalam diri masing-masing kedua pasangan suami istri. Terdapat banyak hal yang harus dihadapi dalam kehidupan rumah tangga, yaitu seperti dalam hal perekonomian, keturunan, perselisihan dengan keluarga dan lain sebagainya. Karena dalam pernikahan akan terdapat berbagai permasalahan-permasalahan kecil ataupun permasalahan yang cukup serius yang dapat mengganggu keharmonisan rumah tangga.

¹ Wahyu Wibisana, "Pernikahan dalam Islam", *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim*, Vol. 16, No. 2 (2016) h. 185.

Dalam suatu pernikahan, hidup dan tinggal bersama dengan pasangan suami istri merupakan hal yang seharusnya terjadi, yaitu seperti tinggal di rumah yang sama, saling memberikan perhatian maupun kasih sayang secara fisik disetiap hari, saling memenuhi hak dan kewajiban satu sama lain, dan juga melakukan berbagai aktivitas lainnya dalam rumah tangga dengan bersama-sama. Karena pernikahan yang ideal merupakan suatu pernikahan yang dapat memberikan *intimacy* (kedekatan), pertemanan, terpenuhinya kebutuhan seksual, terjalinnya kebersamaan, dan perkembangan emosional. Akan tetapi, tidak semua pasangan suami istri berada dalam situasi kehidupan rumah tangga yang ideal seperti di atas.²

Realitanya terdapat pasangan suami istri yang menjalani hubungan pernikahan secara jarak jauh, sehingga tidak sepenuhnya bisa berada dalam situasi yang ideal dalam rumah tangganya. Terlebih pasangan yang memilih untuk tidak tinggal dalam satu rumah dan berbeda tempat antara suami dan istri. Hal tersebut tentunya berdampak pada jaranginya pertemuan antara pasangan suami istri seperti yang terjadi dalam kehidupan rumah tangga pada umumnya.

Keadaan tersebut terjadi karena berbagai faktor, yaitu salah satunya karena faktor pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tuntutan ekonomi dan untuk mempertahankan pekerjaan merupakan faktor utama yang membuat individu untuk melakukan hubungan pernikahan jarak jauh.³ Sebagaimana terjadinya pernikahan jarak jauh disebabkan karena

² Adiyaksa Dhika Prameswara dan Hastaning Sakti, "Pernikahan Jarak Jauh (Studi Kualitatif Fenomenologis Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh)," *Jurnal Empati*, Vol. 5, No. 3. (Agustus, 2016) Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, h. 417.

³ Saira Lastiar Naibaho dan Stefani Virilia, "Rasa Percaya Pada Pasturi Perkawinan Jarak Jauh," *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 3, No. 1 (Juni, 2016) Fakultas Psikologi Universitas Bunda Mulia, h. 49.

adanya keinginan untuk meningkatkan kehidupan keluarga, karir yang harus dipertahankan, mendapatkan pendapatan dengan potensi yang lebih tinggi, dan juga bagi kemajuan karir terdapat peluang yang lebih baik.⁴

Memberikan nafkah kepada istri merupakan suatu kewajiban bagi seorang suami, yaitu memberikan nafkah secara lahir dan batin. Bukan hanya perihal kebutuhan seorang istri atau kebutuhan keluarga yang mengharuskan suami dalam mencari nafkah, melainkan karena tuntutan atas dasar telah adanya ikatan pernikahan secara sah dalam syari'at Islam.⁵ Oleh karena itu, sangat diwajibkannya seorang laki-laki yang sudah berumah tangga dalam memenuhi hak istri untuk mencari nafkah bagi keluarganya. Sebagaimana perintah dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّمَ الرِّضَاعَةَ ۗ وَعَلَى
الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۗ

“Dan ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyusui secara sempurna. Dan kewajiban ayah menanggung nafkah dan pakaian mereka dengan cara yang patut”. (Q.S. Al-Baqarah [2]: 233)⁶

⁴ Inggit Supatmi dan Achmad Mujab Masykur, “Ketika Berjauhan Adalah Sebuah Pilihan, Studi Fenomenologi Pengalaman Istri Pelaut Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (*Long Distance Marriage*)”, *Jurnal Empati*, Vol. 7, No 1. (Januari, 2018) Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, h. 289.

⁵ Arini Rufaida dan Nuryati, “Pemberian Nafkah Suami Kepada Istri Yang Berpenghasilan Perspektif Sosiologi Hukum Islam”, *Jurnal Qiyas*, Vol. 7, No. 1 (April, 2022) Fakultas Syari'ah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, h. 2.

⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah Special for Woman* (Bandung: Sygma, tt) h. 37.

Sebagai suami yang memiliki tanggung jawab besar dalam mencari nafkah untuk keluarga, tentunya harus memiliki pekerjaan agar bisa memiliki sumber pendapatan demi keberlangsungan hidup. Meningkatnya beberapa kebutuhan dalam negara berkembang karena perkembangan ekonomi di zaman sekarang ini, Berdampak kepada individu yang telah berumah tangga. Dampak yang terjadi akibat dari situasi tersebut yaitu membuat individu memiliki dorongan dan tuntutan untuk dapat memiliki pekerjaan dan penghasilan agar bisa menjadi sumber pemenuhan kebutuhan hidup dalam rumah tangganya. Akan tetapi, karena sedikitnya lapangan pekerjaan yang tersedia membuat individu mengalami kesusahan dalam mencari pekerjaan, akibatnya individu banyak yang dituntut untuk bekerja di luar daerah hal tersebut membuat pasangan suami istri untuk memutuskan menjalani hubungan pernikahan jarak jauh, dimana kondisi tersebut biasa disebut dengan *Long Distance Marriage*.⁷

Long Distance Marriage (LDM) adalah suatu kondisi dalam ikatan pernikahan dimana terpisahnya pasangan suami istri karena jarak yang berjauhan. Karakteristik dari LDM yaitu karena adanya kepentingan karir pasangan maka selama hari kerja (terkadang waktu yang cukup lama) terdapat perbedaan lokasi atau tempat tinggal antara suami dengan istri.⁸ Terdapat pasangan suami istri yang terpaksa berpisah secara fisik

⁷ Budi Purwanto, Ivon Arisanti, dan Ayuning Atmasari, “Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (*Long Distance Marriage*) Dengan Stres Kerja Pada Karyawan PT Wijaya Karya (Persero) TBK (Proyek Pembangkit Listrik Tenaga Mesin Gas 50 MW Sumbawa)”, *Jurnal Psimawa*, Vol. 1, No. 1 (Juni, 2019) Fakultas Psikologi Universitas Psikologi Sumbawa, h. 26.

⁸ Safitri Ramadhini dan Wiwin Hendriani, “Gambaran Trust Pada Wanita Dewasa Awal Yang Sedang Menjalani *Long Distance Marriage*”, *Jurnal Psikologi Klinis dan*

karena salah satu pasangan yang harus pergi meninggalkan rumah akibat adanya tuntutan kebutuhan ekonomi, pekerjaan, dan pendidikan, sedangkan pasangan lain harus tetap tinggal di rumah yang demikian situasi tersebut merupakan kondisi dalam LDM.⁹

Salah satu faktor penyebab LDM adalah tidak memungkinkannya membawa istri maupun keluarga ke tempat bekerja atau luar daerah.¹⁰ Meskipun belum terdapat data survei yang begitu pasti mengenai banyaknya pasangan suami istri yang menjalani LDM, akan tetapi, terdapat data dari beberapa artikel yang memuat informasi tentang *long distance marriage*, yaitu terdapat 13 artikel di sepanjang tahun 2013, sedangkan di sepanjang tahun 2014 terdapat 20 artikel yang membahasnya. Dengan demikian, dapat di buktikan bahwa di Indonesia terdapat fakta dan juga peningkatan disetiap tahunnya tentang adanya fenomena *long distance marriage*.¹¹

Beberapa penelitian menunjukkan dampak negatif yang dapat terjadi dari LDM terutama bagi seorang istri yang telah memiliki anak seperti tidak harmonisnya hubungan keluarga, terjadi pertengkaran, kecurigaan, dan ketakutan yang terkadang menjadi salah satu faktor keributan dalam rumah tangga. Menurut Waskito (dalam Litolily dan Swastiningsih 2014) mengatakan pasangan suami istri yang menjalani LDM yang lama dapat mengakibatkan keduanya mengalami perasaan kesepian, yang dapat berdampak pada munculnya perselingkuhan dan sifat hubungan

Kesehatan Mental, Vol. 4, No. 1 (April, 2015) Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, h. 18.

⁹ Budi Purwanto, Ivon Arisanti, dan Ayuning Atmasari, *Hubungan Pernikahan...* h. 26.

¹⁰ Adiyaksa Dhika Prameswara dan Hastaning Sakti, *Pernikahan Jarak...* h. 418.

¹¹ Safitri Ramadhini dan Wiwin Hendriani, *Gambaran Trust...* h. 16.

diantara pasangan suami istri juga dapat mengalami perubahan yang akan menimbulkan permasalahan. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan psikologis, perubahan perilaku, dan perubahan status.¹²

Selain itu, terdapat penelitian yang telah membuktikan bahwa dalam menjalani LDM terdapat berbagai tantangan yang harus dilewati yaitu seperti perasaan kesepian, kelelahan karena harus bekerja sekaligus mengurus diri sendiri dan rumah tangga, komunikasi yang kurang, dan pemenuhan kebutuhan seksual yang berkurang.¹³ Begitu juga dalam karakteristik kepuasan pernikahan yaitu salah satunya adalah menikmati kebersamaan, sedangkan dalam *Long Distance Marriage* menikmati kebersamaan ini tidak dapat terpenuhi karena kedua pasangan terpisah oleh jarak yang berjauhan.¹⁴

Selaras dengan hal di atas dibandingkan dengan pasangan suami istri yang tinggal bersama, permasalahan rumah tangga yang terjadi pada mereka yang menjalani LDM akan berbeda bahkan lebih kompleks. Khususnya pada permasalahan komunikasi, selain itu juga terdapat permasalahan yang lain seperti kurangnya dukungan ketika membuat suatu keputusan yang besar, kelelahan terhadap peran, waktu untuk bersama terganggu oleh pekerjaan, kurangnya kebersamaan, dan kekuatan ego yang berkurang.¹⁵ Kondisi psikologis yang buruk seperti cemas, emosi kurang stabil, kesepian, dan ragu terhadap pasangan juga

¹² Fariyuni Litolily dan Nurfitriya, "Manajemen Stres Pada Istri Yang Mengalami *Long Distance Marriage*", *Jurnal Empathy*, Vol. 2, No. 2 (Desember, 2014) Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, h. 54.

¹³ Saira Lastiar Naibaho dan Stefani Virilia, *Rasa Percaya...* h. 49.

¹⁴ Fariyuni Litolily dan Nurfitriya, *Manajemen Stres...* h. 53.

¹⁵ Inggit Supatmi dan Achmad Mujab Masykur, *Ketika Berjauhan...* h. 289.

akan dialami oleh suami istri yang tinggal secara terpisah.¹⁶ Bahkan salah satu faktor yang menjadi penghambat untuk mencapai kebahagiaan dalam pernikahan yaitu adanya hubungan jarak jauh dan dalam kondisi tersebut suatu pasangan tidak dapat mengelola kondisinya dengan baik.¹⁷

Beberapa dampak negatif atau permasalahan emosi lainnya dari akibat menjalani LDM khususnya bagi peran seorang istri yaitu seperti timbul perasaan jengkel jika ketika istri ingin bercerita tentang permasalahan yang dialaminya sementara suami sedang sibuk bekerja, timbulnya perasaan rindu namun tidak bisa tersalurkan karena jarak yang berjauhan, perasaan bersalah kepada suami karena tidak bisa memberikan hak suami untuk dilayani, beberapa situasi di atas akan menimbulkan perasaan sedih bagi sang istri. Apalagi masalah kelelahan istri dalam hal mengurus anak tanpa adanya suami, istri juga merasakan kesepian dan dari dampak hubungan pernikahan jarak jauh ini istri berada pada permasalahan kekurangan kebutuhan seksual. Adanya hubungan terpisah secara fisik antara suami dengan istri merupakan situasi yang menyakitkan bagi seorang istri dan dari sisi kehidupan hal

¹⁶ Putri Sekar Wangi, Neka Erlyani dan Marina Dwi Mayangsari, “Hubungan Antara *Relation Savoring* Dengan Kepercayaan Pada Pasangan Dewasa Awal Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh Di Kota Banjarbaru”, *Jurnal Kognisia*, Vol. 1, No. 1 (Februari, 2018) Program Studi Psikologi, Universitas Lambung Mangkurat, h. 2.

¹⁷ Dima Septa Arsita, dan Christiana Hari Soetjningsih, “Kepercayaan dan Kebahagiaan Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh”, *JIBK Undikhsa*, Vol. 12, No. 3 (September, 2021) Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, h. 356.

tersebut sangat berpengaruh bagi istri sehingga dapat menyebabkan terjadinya stres.¹⁸

Begitu banyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya stres pada istri ketika menjalani LDM dengan suami seperti penjelasan di atas. Beberapa masalah tersebut jelas harus segera diatasi dan tidak seharusnya disepelekan. Karena stres adalah suatu hal yang membuat individu mengalami kerugian dalam dirinya.

Sama halnya dengan stres yang dirasakan oleh beberapa istri yang menjalani *Long Distance Marriage* yang bertempat tinggal di Desa Cimenga, Kecamatan Cijaku, Kabupaten Lebak. Observasi pendahuluan menunjukkan bahwa stres yang dirasakan oleh beberapa istri tersebut terjadi karena kondisi LDM membuat para istri merasa tertekan karena berbagai tuntutan dalam rumah tangga diluar batas kemampuan istri tanpa hadirnya suami, hak dan kewajiban seorang istri merasa tidak terpenuhi dan tidak bisa mengkondisikan diri dengan berbagai perubahan dalam rumah tangganya.

Adapun perasaan istri ketika berjauhan dengan suami yaitu seperti merasa kesepian, sedih, rindu yang mendalam, mudah curiga, kebingungan, merasa kurang mendapatkan perhatian, cepat marah, mudah sakit hati, merasa tidak bisa menjadi istri yang baik, lelah pikiran, kesulitan dalam menenangkan pikiran, suasana hati mudah berubah, sering membuat keputusan yang tidak baik, berhalusinasi dan kelelahan dalam mengurus anak sehingga menyebabkan terjadinya stres.

Dari observasi awal tersebut menunjukkan bahwa kondisi psikologis seorang istri yang menjalani LDM mengalami kemerosotan. Hal ini

¹⁸ Mulya Virgonita Iswindari Wintari dan Retno Dwi Nugraheni, Coping Stress Pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Married*, *Philanthropy : Journal Of Psychology*, Vol. 3, No. 2 (Desember, 2019) Fakultas Psikologi, Universitas Semarang, h. 124.

tentunya membutuhkan *problem solving*, jika dibiarkan begitu saja keadaan psikologis seperti stres pada seorang istri tersebut ditakutkan akan mengalami keparahan. Karena apabila stres yang tinggi dan berkelanjutan tidak segera diatasi, maka stres akan berdampak negatif terhadap kesehatan.¹⁹

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang maka peneliti akan menerapkan teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* untuk membantu menangani stres yang dirasakan oleh istri yang menjalani *Long Distance Marriage* tersebut. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* merupakan pengembangan dari teknik terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* diperkenalkan oleh Gary Craig (USA) pada tahun 1995.²⁰ Kemudian dikembangkan menjadi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* oleh Ahmad Faiz Zainuddin (Indonesia) pada tahun 2005.²¹ Teknik SEFT ini merupakan teknik yang memanfaatkan tiga aspek dalam diri konseli yaitu menggabungkan aspek jasmani, psikis, dan spiritual secara bersamaan untuk mengatasi permasalahan konseli itu sendiri.

Sebagaimana Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam yang sudah seharusnya memasukan unsur spiritual dan religi ke dalam proses suatu

¹⁹ Bambang Sugianto, *Stres dan Upaya Mengatasinya Perspektif Pendidikan Islam*, (Surabaya : CV. Garuda Mas Sejahtera, 2012), h. Ix.

²⁰ Ros Endah Happy Patriyani dan Sunarsih Rahayu, “Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Kota Surakarta”, *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Vol. 7, No. 2 (November, 2018) Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Keperawatan, h. 181.

²¹ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) For Healing, Succes, Happines, Greatness*, (Jakarta : Afzan Publishing, 2022), Cetakan Keenam, h. xv.

teknik untuk penyembuhan. *Spiritual emotional freedom technique* (SEFT) ini justru hadir dalam memenuhi unsur tersebut, sehingga munculnya peluang dan juga tantangan bagi teknik *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) ini. Adanya tantangan karena munculnya teknik *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) ini masih tergolong muda dan belum cukup luas diketahui oleh banyak orang. Meskipun demikian, *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) ini memiliki peluang yang sangat terbuka untuk dapat digunakan dalam teknik konseling. Sudah banyak hasil penelitian dan berbagai bukti ilmiah lainnya yang membahas bahwa teknik *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) ini memiliki keberhasilan mengatasi berbagai macam pemersalahan seperti masalah emosional, perilaku, dan juga masalah dalam kesehatan.²²

Hadirnya *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) ini dapat mengatasi berbagai permasalahan fisik maupun emosi yaitu salah satunya dapat mengatasi stres. Terdapat dua orang konselor dari singapura yang telah menggunakan *Emotional freedom technique* (EFT) dalam praktik konselingnya selama 3 tahun, mereka mengakui bahwa *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) lebih terasa efektif dibandingkan *emotional freedom technique* (EFT) versi original. Tidak hanya itu, ketika seorang pendiri *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) yaitu Ahmad Faiz Zainuddin menawarkan *emotional freedom technique* (EFT) kepada orang-orang untuk membantu mengatasi permasalahannya kebanyakan orang-orang lebih menyukai *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dari pada *emotional freedom*

²² Andar Ifazatul Nurlatifah, “*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Sebagai Terapi Dalam Konseling”. *Madaniyah*, Vol. No. 2 (Agustus, 2016) Institut Agama Islam Negeri Salatiga, h. 307.

technique (EFT).²³ Dalam penyembuhannya *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) ini menggunakan kekuatan *Energy Psychology* serta doa dan spiritualis, sehingga terjadinya penggabungan kekuatan yang berpengaruh untuk keampuhannya secara luar biasa.²⁴

Perlu kita ketahui, bahwa kekuatan doa sangat dibutuhkan bagi masyarakat di negara Indonesia yang masyarakatnya agamis untuk mengatasi berbagai permasalahan dalam kejiwaan.²⁵ Bukti ilmiah lainnya tentang spiritualitas dan doa yaitu dokumentasi dari lembaga yang didirikan *The Parliament Of The World's Religions* tahun 2004 memberikan bukti yaitu lebih dari 500 riset yang membahas tentang doa menyatakan bahwa spiritualitas dan doa memiliki pengaruh terhadap kesehatan.²⁶ Kita akan memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu dan langkah awal dalam menuju tindakan adalah dengan berdoa. Bahkan bentuk energi yang paling kuat dapat di hasilkan oleh seseorang dari doa.²⁷

Berdasarkan latar belakang di atas, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) kiranya dapat membantu stres pada istri yang menjalani *Long Distance Marriage*. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian akan permasalahan tersebut, dalam skripsi dengan judul : **“Layanan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Pada Stres Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage*”**.

²³ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional...* 36.

²⁴ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional...* 49.

²⁵ Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Qur'ani*, (Yogyakarta : Pustaka Pesantren, 2017), h. 2-3.

²⁶ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional...* 49

²⁷ Dale Carnegie dan Associates, *Petunjuk hidup Bebas Stres dan Cemas*, (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2019), h. 41.

B. Rumusan Masalah

Melihat dari latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi stres pada istri yang menjalani *long distance marriage*?
2. Bagaimana layanan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) pada stres istri yang menjalani *long distance marriage*?
3. Bagaimana hasil dari layanan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) pada stres istri yang menjalani *long distance marriage*?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian dalam penulisan ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui dan menjelaskan kondisi stres pada istri yang menjalani *long distance marriage*
2. Untuk mengetahui dan menjelaskan layanan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) pada stres istri yang menjalani *long distance marriage*
3. Untuk mengetahui dan menjelaskan hasil layanan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) pada stres istri yang menjalani *long distance marriage*

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian tentang *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada Stres Istri yang menjalani *Long Distance Marriage*, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Pada pengembangan ilmu khususnya dalam SEFT ini yaitu ilmu yang dikenal cukup baru diharapkan dapat dikenal lalu digunakan menjadi teknik terapi yang berpengaruh besar dalam kemampuannya untuk bisa bermanfaat di bidang psikis atau fisik, terutama pada ilmu konseling bagi mahasiswa di jurusan Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Secara teoritisnya dalam penerapan SEFT ini juga dapat menjadi penambahan bukti secara ilmiah dari penelitian yang terdahulu, sekaligus akan menjadi informasi untuk masyarakat sekitar bahwa SEFT merupakan alternatif yang mudah dan singkat akan tetapi memiliki keampuhan yang hebat dalam mengatasi stres.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti untuk dapat menjadi suatu penambahan wawasan dan juga pengetahuan baru yang bisa dikembangkan secara lebih luas lagi kedepannya, dan diharapkan dapat mengamalkan ilmu SEFT tersebut untuk membantu diri sendiri maupun orang lain ketika adanya suatu permasalahan dari bidang psikis atau fisik.

b) Bagi istri yang menjalani LDM

Penelitian ini bermanfaat bagi istri yang menjalani LDM untuk dapat membantu mengurangi stres yang dirasakannya selama ini.

c) Bagi Mahasiswa BKI

Bermanfaat untuk menjadi suatu referensi baru sebagai metode pemecahan masalah yang singkat dan mudah dilakukan.

d) Bagi Prodi

Dari hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan referensi baru terutama bagi perpustakaan dalam Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional sangat diperlukan dalam penulisan penelitian, yang berguna untuk menghindari kesalahpahaman penafsiran terhadap suatu makna dalam berbagai istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Berikut ini akan dijelaskan berbagai istilah atau definisi operasional yang digunakan oleh peneliti:

1. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam penelitian ini yaitu merupakan *Energy Psychology* dari salah satu cabang ilmu baru. Dengan demikian, untuk menjelaskan definisi dari SEFT secara ilmiahnya maka yang pertama yang perlu dibahas yaitu *Energy Psychology* terlebih dahulu. Sebagaimana definisi yang dikutip dari salah satu searcher utamanya, Dr. David Freinstein mengatakan “*Energy Psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energy tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku.”²⁸ Disebut dengan cabang ilmu baru yang dinamakan dengan *energy psychology* karena memang dalam proses penerapannya teknik SEFT ini dilakukan dengan menggunakan metode *Tapping* pada 18 titik utama yang mewakili 12 jalur utama energy meridian. Berikut ini adalah titik-titik tersebut:

- a. *Crown* (pada titik dibagian atas kepala)
- b. *Eye Brow* (pada titik permulaan alis mata)

²⁸ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional...* 41-42.

- c. *Side Of The Eye* (di atas tulang disamping mata)
- d. *Under The Eye* (2 cm di bawah kelopak mata)
- e. *Under The Nose* (tepat di bawah hidung)
- f. *Chin* (diantara dagu dan bagian bawah bibir)
- g. *Collar Bone* (di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama)
- h. *Under the Arm* (di bawah ketiak sejajar dengan puting susu pria atau tepat dibagian tengah tali bra wanita)
- i. *Bellow Nipple* (2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian payudara)
- j. *Inside Of Hand* (dibagian dalam tangan yang dibatasi dengan telapak tangan)
- k. *Outside Of Hand* (dibagian luar tangan yang dibatasi dengan telapak tangan)
- l. *Thumb* (ibu jari disamping luar bagian bawah kuku)
- m. *Index Finger* (jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari))
- n. *Middle Finger* (jari tengah samping luar bagian bawah kuku yaitu dibagian yang menghadap ibu jari)
- o. *Ring Finger* (jari manis di samping luar bagian bawah kuku yaitu di bagian yang menghadap ibu jari)
- p. *Baby Finger* (di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari))
- q. *Karate Chop* (di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate)
- r. *Gamut Spot* (dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking).

Adapun tahapan dalam melakukan SEFT ini terdapat 3 tahapan, yaitu tahap *The Set-Up*, *The Tune-in* dan *The Tapping*.

Banyaknya bukti ilmiah tentang kemampuan dari adanya penggabungan *Energy Psychology* dengan doa dan spiritualis dalam suatu treatment, sehingga seorang pendiri ilmu terapi ini yaitu Ahmad Faiz Zinuddin menamakannya dengan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT). Timbulnya kemampuan dengan memberikan efek yang dahsyat dari kekuatan energi psikologis serta adanya doa dan dimasukkannya unsur spiritualis dalam teknik penyembuhan tersebut juga dinamakannya dengan *The Amplifying Effect* (Efek Pelipatgandaan).²⁹ Teknik SEFT ini merupakan teknik revolusioner yang mampu mengatasi berbagai masalah fisik, emosi, keluarga, anak-anak, meningkatkan prestasi meraih kesuksesan hidup, meningkatkan kedamaian hati dan kebahagiaan.

2. Stres

Banyaknya pendapat tentang definisi stres, membuatnya memiliki definisi yang beragam. Oleh karena itu, sebelum membahas jauh tentang stres perlunya kita mengetahui tentang stresor. Karena stresor adalah dasar awal pendorong adanya stres. Tubuh akan bereaksi ketika datangnya stresor, reaksi fisikologis dalam tubuh tersebut memiliki tujuan untuk dapat menghadapi stres agar organisme dalam tubuh tetap stabil.³⁰ Ketika stresor dialami dengan

²⁹ Ahmad Faiz Zinuddin, *Spiritual Emotional...* 49.

³⁰ Bambang Sugianto, *Stres dan...* 6.

jangka waktu yang lama, hal tersebut akan memunculkan kelelahan diri dan terjadinya stres seperti penyakit fisik dan kejiwaan.³¹

Menurut Dadang Hawari seorang psikiater mengatakan bahwa terdapat banyak sekali *stresor psikososial* yang dapat menjadi beban dalam diri individu jika individu tidak dapat mengatasi *stresor psikososial* tersebut. *Stresor psikososial* adalah stres yang terjadi ketika individu tidak mampu menyesuaikan dirinya dengan perubahan atau keadaan yang ada ketika dirinya hendak menghadapi stresor dalam kehidupannya, sehingga mengakibatkan munculnya berbagai keluhan seperti stres, cemas dan depresi.³²

Selain itu, stres juga merupakan gangguan mental pada individu yang disebabkan karena adanya tekanan, tekanan tersebut muncul ketika individu memiliki keinginan maupun kebutuhan akan tetapi hal tersebut tidak dapat terpenuhi.³³

Dari berbagai penjelasan di atas, maka stres yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu stres yang terjadi pada seorang istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh (*Long Distance Marriage*) sehingga mengakibatkan seorang istri merasa tertekan. Perasaan tertekan tersebut muncul karena istri harus menjalani kehidupan yang sangat berbeda tanpa hadirnya seorang suami sedangkan tuntutan dalam aktivitas sehari-hari cukup lumayan berat seperti mengurus anak, mengurus rumah dan lainnya yang harus dikerjakan oleh diri sendiri.

³¹ Reski Amelia, *Faktor Stres dan Cara Mengatasi*, (Sulawesi: Pustaka Taman Ilmu, 2020), h. 14.

³² Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, (Jakarta : FKUI, 2011) Cet Ke-3, h. 3-4

³³ Reski Amelia, *Stres Melelahkan*, (Sulawesi, Pustaka Taman Ilmu, 2020), h. 13.

3. *Long Distance Marriage*

Long Distance Marriage merupakan hubungan pernikahan jarak jauh disebut juga dengan *Commuter Marriage* yaitu sebutan bagi kedua pasangan suami istri yang tidak tinggal dalam serumah. Tidak tinggal satu rumah pada pasangan suami istri ini karena terdapat faktor khusus yang mengharuskannya tinggal secara terpisah. Terdapat komitmen awal antara pasangan suami dan istri tentang adanya hubungan pernikahan jarak jauh tersebut karena tuntutan pekerjaan mengharuskan suami untuk tinggal secara terpisah dengan istri.³⁴

Terdapat tiga kriteria dalam LDM, bagi pasangan suami istri yang menjalani LDM dengan menggunakan faktor waktu dan jarak. Kriteria tersebut yaitu *pertama*, kategori waktu berpisah kurang dari 6 bulan atau lebih dari 6 bulan. *Kedua*, kategori waktu pertemuan (seminggu sekali, setengah bulan sekali atau sebulan satu kali). *Ketiga*, kategori jarak (0 – 1,6 km, 3,2 – 470 km, dan lebih dari 400 km).³⁵

³⁴ Kristin Margiani dan IGAA Novi Ekayati, “Stres, Dukungan Keluarga dan Agresivitas Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh”, *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 2, No. 3 (September, 2013), h. 192.

³⁵ Moh Subhan, “*Long Distance Marriage* (LDM) Dalam Perspektif Hukum Islam”, *Ulilmuna: Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 8, No. 2 (Desember, 2022) IAI Miftahul Ulum Pemekasan, H. 448-449.