

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Afrizal. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif, Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu*. Jakarta: PT Rajadrafindo Persada.
- Amelia, Reski. 2020. *Faktor Stres Dan Cara Mengatasi*. Sulawesi: Pustaka Taman Ilmu.
- Anggianto, Albi & Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Jejak.
- Carnegie, Dale & Associates. 2019. *Petunjuk Bebas Stres Dan Cemas*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Departemen agama RI. Al-Qur'an dan terjemah special for woman. Bandung: sigma.
- Fitrah, Muh & Lutfiyah. 2017. *Metodologi Penelitian, Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Sukabumi: CV Jejak.
- Gintings, E.P. 2002. *Mengantisipasi Stres Dan Penanggulangannya*. Yogyakarta: ANDI.
- Hardjana. 2002. *Stres Tanpa Distress*. Yogyakarta: Kanisius.
- Halalulin Dan Hengki Wijaya. 2019. *Analisis Data Kualitatif Sebuah Tinjauan Teori Dan Praktik*. Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Hawari, 1997. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Bakti Prima.
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi*. (Cetakan ke-3) Jakarta: FKUI.
- Hayat, Abdul. 2017. *Bimbingan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Hidayat, Dede Rahmat dan Aip Badrujaman. 2020. *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Iskandar, Eddy. 2010. *The Miracle Of Touch Panduan Menerapkan Keajaiban EFT (Emotional Freedom Technique Untuk Kesehatan, Kesuksesan Dan Kebahagiaan Anda*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Ridwan. 2012. *Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Alfabeta.
- Sugianto, Bambang. 2012. *Stres Dan Upaya Mengatasinya Perspektif Pendidikan Islam*. Surabaya: CV Garuda Mas Sejahtera.

- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Edisi ke 3). Bandung: Alfabeta.
- Triantoro, Safari. 2012. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yusuf, A Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia
- Zainuddin, Ahmad Faiz. 2022. *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing, Succes, Happiness, Greatness*. (Cetakan ke-6). Jakarta: Afzan Publishing.

### **Jurnal**

- Adawiyah, Wardatul & NI' Matuzahroh. 2016. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal Alamiah Psikologi Terapan*, 4 (7).
- Arsita, Dima Septa & Cristiana Hari Soetjningsih. 2021. Kepercayaan Dan Kebahagiaan Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh. *JIBK Undikhsa*, 12 (3).
- Hamdan dan Dwi Septian Wijaya. 2019. Stres Dan Depresi Terhadap Volume Salvia. *Journal Of Holistick And Traditional Medicine*, 4 (1).
- Lastiar, Lisaniyah, Fashil Hatul, Dkk. 2021. Manajemen Membangun Keluarga Sakinah Bagi Pasangan LDM (Long Distance Marriage). *Journal Of Islamic Law And Civil Law*, 2 (2).
- Litiloly Fariyni & Nurfitri. 2014. Manajemen Stres Pada Istri Yang Mengalami *Long Distance Marriage*, *Jurnal Empathy*, 2 (2).
- Luklukaningsih, Zuyina. 2021. *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* Berpengaruh Terhadap Stres Wanita Berperan Ganda. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11 (4).
- Margiani, Kristin Dan Iгаа Novi Ekayati. 2013. Stres, Dukungan Keluarga Dan Agresivitas Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2 (3).
- Masradinur. 2016. Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2 (2).
- Muhardeni, Riza. 2018. Peran Intensitas Komunikasi, Kepercayaan Dan Dukungan Sosial Terhadap Kebahagiaan Perkawinan Pada Istri Tentara Saat Menjalani *Long Distance Marriage* (LDM) Di Batalyon Infanteri 407/Padmakusuma Kabupaten Tegal. *Jurnal Psikologi Sosial*, 16 (1).
- Muslim, Moh. 2020. Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid-19. *Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23 (2).

- Naibaho, Saira Lastiar dan Stefani Virilia. 2016. Rasa Percaya Pada Pasturi Perkawinan Jarak Jauh. *Jurnal Empati*, 3 (1).
- Nurgaheni, amalia friska dyah dan poerwanti hadi pratiwi. 2020. Pernikahan jarak jauh (long distance marriage) pada masyarakat perkotaan. *E- Societasc*, 9 (4).
- Nurlatifah, Andar Ifazatul. 2016. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Terapi Dalam Konseling. Madaniyah*, 2 (307)
- Patriyani, Ros Endah Happy & Sunarsih Rahayu. 2018. Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Kota Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 7 (2).
- Prameswara, Adiyaksa Dhika & Hastaning Sakti. 2016. Pernikahan Jarak Jauh (Studi Kualitatif Fenomenologis Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh). *Jurnal Empati*, 5 (3).
- Purwanto, Budi Dkk. 2019. 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*, 1 (1).
- Rachman, Ika Pratiwi. 2017. Pemaknaan Seorang Istri Terhadap Pengalamannya Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (*Long Distance Marriage*) *Jurnal Calypra*, 6 (2).
- Rachmawati, Nunung Dan Tenang Aristina. 2019. Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Stres Mahasiswa di Keperawatan. *Jurnal Ners LENTER*. 7 (1).
- Ramadhini, Safitri & Wiwin Hendriani. 2015. Gambaran Trust Pada Wanita Dewasa Awal Yang Sedang Menjalani *Long Distance Marriage*. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4 (1).
- Rufaida, Arini & Nuryati. 2022. Pemberian Nafkah Suami Kepada Istri Yang Berpenghasilan Perspektif Sosiologi Hukum Islam. *Jurnal Qiyas*, 7 (1).
- R, Rustiana Eunike & Widya Hari Cahyati. 2012. Stres Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7 (2).
- Samsugito, iwan & ayu ninda putri. 2019. Gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah terapi SEFT pada remaja di SMAN 14 Samarinda. *JKPBK*, 2 (2).
- Safitri, Aurina Anindya Nawang, Dkk. 2020. Hubungan dan Penyesuaian Perkawinan Dengan Kepuasan Perkawinan Pada Istri Anggota Batalyon Paskhas 467 TNI AU Yang Menjalani *Long Distance Marriage*. *Journal Mind Set*, 11 (2).

- Subhan, Moh. 2022. *Long Distance Marriage (LDM) Dalam Perspektif Hukum Islam*. Ulilmuna: *Jurnal Studi Keislaman*, 8 (2).
- Supatmi, Inggit dan Achmad Mujab Masykur. 2018. Ketika berjauhan adalah sebuah pilihan, studi fenomenologi pengalaman istri pelaut yang menjalani pernikahan jarak jauh (*Long Distance Marriage*). *Jurnal Empati*, 7 (1).
- Syafuri, B. 2013. Nafkah Wanita Karir Dalam Perspektif Fikih Klasik. *Jurnal Ahkam*, XIII (2).
- Wakhidah, Umi Widowati, Dkk. 2020. Pengalaman Mahasiswa yang Menjalani *Long Distance Marriage (LDM)* di Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 2 (1).
- Wangi, Putri Sekar Dkk. 2018. Hubungan Antara *Relation Savoring* Dengan Kepercayaan Pada Pasangan Dewasa Awal Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh Di Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 1 (1).
- Wibisana, Wahyu. 2016. Pernikahan Dalam Islam , *Jurnal Pendidikan Agama Islam – Ta’lim*, 16 (2).
- Wintari, Mulya Virgonita Iswindari & Retno Dwi Nugraheni. 2019. Coping Sress Pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Married*. *Pilanthoropy: Journal Of Psychology*, 3 (2).

### **Internet**

- Amelia, Imas Puja, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III (Serang: Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2021)*
- Darmawan, Wahyu. Keefektifan Terapi *Emotional Freedom Technique* dan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Dalam Menurunkan Stress Akademik Mahasiswa *Literatur Review*. (Jember: Fakultas Ilmu Kesehatan, Jurusan Ilmu Keperawatan, Universitas dr. Soebandi, 2021).
- Fahrizal, alif Ahmad, 2019, faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja perawat anestesi di ruang operasi, (Yogyakarta: *doctoral dissertation*, poltekkes kemenkes).
- Masruroh, Dhea Alfian. Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri Dalam Mempertahankan Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (*Long Distance Marriage*). (Ponorogo: Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam, IAIN Ponorogo, 2020).
- Mukhoiroh, Titin. Coping Stres Pada Istri Yang Menjalani *Commuter Marriage* Tipe *Adjusting*. (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora, Jurusan Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019).
- Sakinah, Umul. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Stres Dan Meningkatkan Motivasi Kerja Pada Perawat*. (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018).

Ummah, Wiwin Wihdatul. *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Mengatasi Stress Pada Perawat ODGJ. (Serang: Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2020).

### **Wawancara**

Wawancara dengan Responden AY pada 23 Desember 202

Wawancara dengan Wawancara Responden MI pada 23 Desember 2022

Wawancara dngan Responden AC pada 23 Desember 2022

Wawancara dengan Responden SA pada 21 Maret 2023

Wawancara dengan Responden MI pada 23 Mei 2023

Wawancara dengan Responden AY pada 23 Mei 2023

Wawancara dengan Responden AC pada 23 Mei 2023

Wawancara dengan Responden SA pada 23 Mei 2023

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

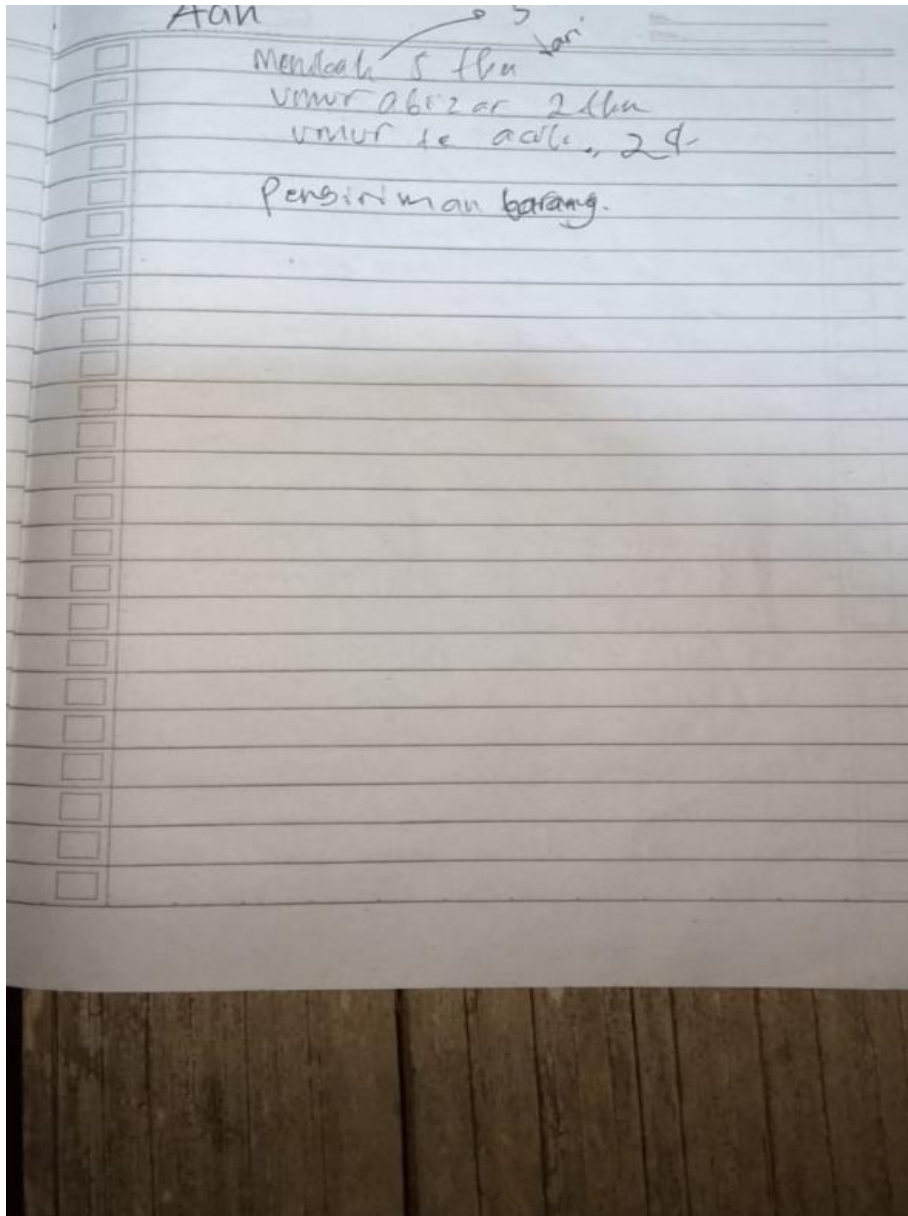
#### Pedoman Wawancara

1. Sejak kapan anda menjalani LDM?
2. Faktor apa yang membuat anda menjalani LDM?
3. Kondisi stres apa saja yang anda alami selama menjalani LDM?
4. Apa faktor yang membuat anda menjadi merasa stres selama menjalani LDM?
5. Ketika kondisi stres tersebut muncul apa yang anda lakukan?

#### Pedoman Observasi

1. Berkunjung ke lokasi penelitian
2. Mengurus perizinan kepada pihak terkait
3. Mengamati tingkah laku stres pada istri yang menjalani *long distance marriage*
4. Melakukan wawancara kepada responden sebelum penelitian
5. Melakukan wawancara kepada tetangga responden sebelum penelitian
6. Menentukan waktu penelitian

Kesimpulan Teh A'yang  
 Nama : A'yang Rastah  
 TTL : 25-12-1995  
 Nama suami : Suhernon  
 TTL :  
 Berangkat ke Luar Negeri (Malaysia) Pada  
 Bulan Juni 2022.  
 Faktor Keluar negeri: Ekonomi, Suami mendapuk  
 kan Pekerjaan di KP sendiri dan ingin membuat  
 Rumah.  
 • Gejala stres yang ada di LBM :  
 - Pusing, gelisah, muka pucat, jantung  
 berdebar, sulit tidur, kepala sakit kepala,  
 nafsu makan berkurang, lemas, mulut kering  
 dan hairat sekant menurun.  
 - Persepsi, ragu, Rindu yg mendam, mudah  
 curiga, kebingungan, Merasa  
 barang mendapukan Perhatian, celan  
 marah, mudah sakit hati, Merasa tidak  
 bisa menjadi diri yang baik, lelah pikiran,  
 dan menenangkan pikiran, suasana  
 mudah berubah dan belakangan mengurus-  
 arakan.





↳ Letak Pikiran, kesulitan dalam Menenangkan diri & pikiran, suasana hati mudah berubah dan kelelahan dalam mengelola anak.

• Gejala stres 1, 2, 3

• Gejala Emosi

- Mudah gusar

- Moody

- Sulitnya Menenangkan Pikiran

↳ Merasa kebingungan

- Mudah marah, sedih.

• Gejala Fisik

- Lemas

- Pusing

- Jantung berdebar

- Nafas sekalat menurut

- Tubuh gemetar

• Gejala Kognitif

- Sulit fokus

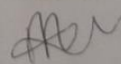
- sering lupa

### Kondisi Stres Istri Yang Menjalani LDM Sebelum Melakukan SEFT

Responden: M1

NO	GEJALA STRES	KONDISI	
		YA	TIDAK
1	Sakit Kepala		
2	Diare	✓	
3	Sakit Pinggang		
4	Tekanan Darah Tinggi		
5	Kelelahan	✓	
6	Maag		
7	Berubah Selera Makan		
8	Sulit Tidur		
9	Kehilangan Semangat	✓	
10	Gelisah		
11	Cemas	✓	
12	Mudah Marah	✓	
13	Gugup		
14	Takut		
15	Mudah Tersinggung	✓	
16	Sedih		
17	Depresi		
18	Sulit Berkonsentrasi	✓	
19	Melamun		
20	Mudah Lupa		
21	Kesulitan Dalam Mengambil Keputusan		
22	Pikiran Kacau		
23	Apatis		
24	Kehilangan Kepercayaan Pada Orang Lain		
25	Minder		
26	Agresif		
27	Mudah Mempermasalahkan Orang Lain		
28	Menurunnya Produktivitas		

Cimenga



M1

### Kondisi Stres Istri Yang Menjalani LDM Sebelum Melakukan SEFT

Responden: Ay

NO	GEJALA STRES	KONDISI	
		YA	TIDAK
1	Sakit Kepala		
2	Diare	✓	
3	Sakit Pinggang		
4	Tekanan Darah Tinggi		
5	Kelelahan		
6	Maag	✓	
7	Berubah Selera Makan		
8	Sulit Tidur		
9	Kehilangan Semangat	✓	
10	Gelisah		
11	Cemas	✓	
12	Mudah Marah		
13	Gugup		
14	Takut		
15	Mudah Tersinggung		
16	Sedih	✓	
17	Depresi		
18	Sulit Berkonsentrasi		
19	Melamun		
20	Mudah Lupa		
21	Kesulitan Dalam Mengambil Keputusan		
22	Pikiran Kacau		
23	Apatis		
24	Kehilangan Kepercayaan Pada Orang Lain		
25	Minder		
26	Agresif		
27	Mudah Mempermasalahkan Orang Lain		
28	Menurunnya Produktivitas		

Cimenga

Ay

Ay

Kondisi Stres Istri Yang Menjalani LDM Sebelum Melakukan SEFT

Responden: AC

NO	GEJALA STRES	KONDISI	
		YA	TIDAK
1	Sakit Kepala		
2	Diare	✓	
3	Sakit Pinggang		
4	Tekanan Darah Tinggi		
5	Kelelahan		
6	Maag	✓	
7	Berubah Selera Makan		
8	Sulit Tidur		
9	Kehilangan Semangat		
10	Gelisah		
11	Cemas		
12	Mudah Marah	✓	
13	Gugup		
14	Takut		
15	Mudah Tersinggung	✓	
16	Sedih		
17	Depresi		
18	Sulit Berkonsentrasi		
19	Melamun		
20	Mudah Lupa		
21	Kesulitan Dalam Mengambil Keputusan		
22	Pikiran Kacau		
23	Apatis		
24	Kehilangan Kepercayaan Pada Orang Lain		
25	Minder		
26	Agresif		
27	Mudah Mempermasalahkan Orang Lain		
28	Menurunnya Produktivitas		

Cimenga

AC

### Kondisi Stres Istri Yang Menjalani LDM Sebelum Melakukan SEFT

Responden: SA

NO	GEJALA STRES	KONDISI	
		YA	TIDAK
1	Sakit Kepala		
2	Diare	✓	
3	Sakit Pinggang		
4	Tekanan Darah Tinggi		
5	Kelelahan		
6	Maag	✓	
7	Berubah Selera Makan		
8	Sulit Tidur		
9	Kehilangan Semangat	✓	
10	Gelisah		
11	Cemas		
12	Mudah Marah		
13	Gugup		
14	Takut		
15	Mudah Tersinggung	✓	
16	Sedih		
17	Depresi		
18	Sulit Berkonsentrasi		
19	Melamun		
20	Mudah Lupa		
21	Kesulitan Dalam Mengambil Keputusan		
22	Pikiran Kacau		
23	Apatis		
24	Kehilangan Kepercayaan Pada Orang Lain		
25	Minder		
26	Agresif		
27	Mudah Mempermasalahkan Orang Lain		
28	Menurunnya Produktivitas		

Cimenga

SA

### Kondisi Stres Istri Yang Menjalani LDM Setelah Melakukan SEFT

Responden: *M*

NO	GEJALA STRES	KONDISI	
		YA	TIDAK
1	Sakit Kepala		
2	Diare		✓
3	Sakit Pinggang		
4	Tekanan Darah Tinggi		
5	Kelelahan		✓
6	Maag		
7	Berubah Selera Makan		
8	Sulit Tidur		✓
9	Kehilangan Semangat		✓
10	Gelisah		✓
11	Cemas	✓	
12	Mudah Marah	✓	
13	Gugup		
14	Takut		
15	Mudah Tersinggung		✓
16	Sedih		
17	Depresi		✓
18	Sulit Berkonsentrasi		✓
19	Melamun		
20	Mudah Lupa		
21	Kesulitan Dalam Mengambil Keputusan		
22	Pikiran Kacau		
23	Apatis		
24	Kehilangan Kepercayaan Pada Orang Lain		
25	Minder		
26	Agresif		
27	Mudah Mempermasalahkan Orang Lain		
28	Menurunnya Produktivitas		

Cimenga

*M*  
*M*



# Kondisi Stres Istri Yang Menjalani LDM Setelah Melakukan SEFT

Responden: Ay

NO	GEJALA STRES	KONDISI	
		YA	TIDAK
1	Sakit Kepala		
2	Diare		✓
3	Sakit Pinggang		
4	Tekanan Darah Tinggi		
5	Kelelahan		✓
6	Maag		
7	Berubah Selera Makan		
8	Sulit Tidur		
9	Kehilangan Semangat		✓
10	Gelisah		
11	Cemas	✓	
12	Mudah Marah		
13	Gugup		
14	Takut		
15	Mudah Tersinggung		✓
16	Sedih		
17	Depresi		
18	Sulit Berkonsentrasi		
19	Melamun		
20	Mudah Lupa		
21	Kesulitan Dalam Mengambil Keputusan		
22	Pikiran Kacau		
23	Apatis		
24	Kehilangan Kepercayaan Pada Orang Lain		
25	Minder		
26	Agresif		
27	Mudah Mempermasalahkan Orang Lain		
28	Menurunnya Produktivitas		

Cimenga



Ay

## Kondisi Stres Istri Yang Menjalani LDM Setelah Melakukan SEFT

Responden: AC

NO	GEJALA STRES	KONDISI	
		YA	TIDAK
1	Sakit Kepala		
2	Diare		✓
3	Sakit Pinggang		
4	Tekanan Darah Tinggi		
5	Kelelahan		✓
6	Maag		
7	Berubah Selera Makan		
8	Sulit Tidur		
9	Kehilangan Semangat		
10	Gelisah		
11	Cemas		✓
12	Mudah Marah		
13	Gugup		
14	Takut		
15	Mudah Tersinggung	✓	
16	Sedih		
17	Depresi		
18	Sulit Berkonsentrasi		
19	Melamun		
20	Mudah Lupa		
21	Kesulitan Dalam Mengambil Keputusan		
22	Pikiran Kacau		
23	Apatis		
24	Kehilangan Kepercayaan Pada Orang Lain		
25	Minder		
26	Agresif		
27	Mudah Mempermasalahkan Orang Lain		
28	Menurunnya Produktivitas		

Cimenga

AC



### Kondisi Stres Istri Yang Menjalani LDM Setelah Melakukan SEFT

Responden: SA

NO	GEJALA STRES	KONDISI	
		YA	TIDAK
1	Sakit Kepala		
2	Diare		✓
3	Sakit Pinggang		
4	Tekanan Darah Tinggi		
5	Kelelahan		
6	Maag	✓	
7	Berubah Selera Makan		
8	Sulit Tidur		
9	Kehilangan Semangat		✓
10	Gelisah		
11	Cemas		
12	Mudah Marah		
13	Gugup		
14	Takut		
15	Mudah Tersinggung		✓
16	Sedih		
17	Depresi		
18	Sulit Berkonsentrasi		
19	Melamun		
20	Mudah Lupa		
21	Kesulitan Dalam Mengambil Keputusan		
22	Pikiran Kacau		
23	Apatis		
24	Kehilangan Kepercayaan Pada Orang Lain		
25	Minder		
26	Agresif		
27	Mudah Mempermasalahkan Orang Lain		
28	Menurunnya Produktivitas		

Cimenga

SA

## Dokumentasi

### Catatan Praktik SEFT Bagi Setiap Responden

SEMOGA KAMU MENJADI IBU YANG SELALU BAHAGIA DAN BERSYUKUR.  
 AYO SEMANGAT AGAR STRES YANG KAMU RASAKAN SELAMA MENJALANI  
 HUBUNGAN PERNIKAHAN JARAK JAUH DENGAN SUAMI SEGERA BERKURANG.  
 KAMU TETAP IBU YANG KUAT DAN HEBAT  
 AKU PERCAYA KAMU BISA.  
 #DESI RATNASARI👉👉👉

#### OKE KITA MULAI MELAKUKAN SEFT 5 KUNCI KEBERHASILAN SEFT AGAR BERHASIL

Ingat jika anda ingin terapi SEFT ini berhasil mengurangi stres yang anda rasakan selama menjalani LDM ini, maka anda harus melakukan 5 kunci keberhasilan dalam melakukan SEFT

1. Yakin  
 Yakin yang dimaksud di sini yaitu bukan yakin kepada terapi SEFT atau yakin kepada orang yang menterapi anda dengan SEFT, atau yakin kepada diri anda, akan tetapi yakin yang dimaksud adalah yakin kepada ALLh SWT yang maha kuasa.
2. Khusyu  
 Selama melakukan terapi , anda harus berkonsentrasi dan khusyu. Pusatkan pikiran anda pada saat melakukan SEFT berdoa kepada sang maha kuasa dan berdoalah dengan kerendah hatian.
3. Ikhlas  
 Ikhlas artinya anda harus rido menerima rasa sakit dan masalah yang anda rasakan dengan sepenuh hati.
4. Pasrah  
 Pasrah adalah menyerahkan apapun yang terjadi nantinya kepada Allah. Yaitu pasrahkan. apakah nantinya rasa sakit atau masalah yang anda alami semakin parah, semakin membaik, atau sembuh total anda harus pasrahkan kepada Allah SWT.
5. Bersyukur  
 Anda harus bersyukur atas kondisi yang anda alami saat ini meskipun bersyukur bukan merupakan hal yang mudah.

#### LANGKAH-LANGKAH MELAKUKAN SEFT

##### 1. THE SET-UP

The set-up memiliki tujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh anda terarahkan dengan tepat. Langkah ini anda lakukan untuk menetralsisir perlawanan psikologis yang biasanya berupa pikiran negatif spontan.

Contoh pikiran negatif:

\_ saya merasa tidak kuat dalam menjalani beban hidup selama melakukan LDM

saya sangat kesal karena rumah tangga saya tidak seperti orang lain yang bisa tinggal satu rumah dengan suami.

Ketika pikiran seperti di atas muncul pada diri anda, maka inilah obatnya :

Anda berdoa dengan khusyu, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali seperti di bawah ini :

*"yaa allah meskipun saya ..... (sebutkan keluhan anda) saya ikhlas menerima beban hidup saya ini, saya pasrahkan kepadamu ketenangan hati dan kebahagiaan saya".*

Setelah itu anda menekan dada anda dengan menggunakan dua jari di bagian yang jika ditekan terasa agak sakit. Ketika menekan dada itu sambil mengucapkan doa seperti di atas *"yaa allah meskipun saya ..... (sebutkan keluhan anda) saya ikhlas menerima beban hidup saya ini, saya pasrahkan kepadamu ketenangan hati dan kebahagiaan saya".*

## 2. THE TUNE-IN

- Untuk masalah fisik: anda melakukan tune-in dengan cara merasakan rasa sakit yang anda alami, lalu mengarahkan pikiran anda ketempat rasa sakit, di barengi dengan hati dan mulut kita mengatakan *"ya allah, saya ikhlas, saya pasrah"*

- Untuk masalah emosi: anda memikirkan sesuatu atau peristiwa yang menyebabkan anda menjadi merasakan stres (pusing, kelelahan, kehilangan semangat, cemas dan sedih ) selama anda hidup berjauhan dengan suami.

Ketika dalam pikiran gejala stres seperti (pusing, kelelahan, kehilangan semangat, mudah marah cemas dan sedih )tersebut muncul, maka mulut dan hati anda mengatakan *"ya allah, saya ikhlas, aya pasrah"*

Perlu di ingat, bahwa mengucapkan kalimat tune-in ini dilakukan secara bersamaan dengan melakukan langkah ke 3 yaitu tapping (mengetuk-ngetuk 18 titik tertentu dalam tubuh anda) yang akan dijelaskan di langkah ke 3 berikut ini.

## 3. THE TAPPING

*Tapping* merupakan langkah yang dilakukan dengan mengetuk ringan 18 titik-titik area tubuh tertentu dengan menggunakan dua ujung jari yang **dibersamai dengan terus melakukan tune-in.**

Jadi ketika anda melakukan tapping, anda terus sambil mengucapkan kalimat the tune-in yaitu *"ya allah, saya ikhlas, saya pasrah"* disetiap 18 titik tertentu dalam tubuh anda. 18 titik tersebut adalah:

1. Di tengah-tengah kepala bagian atas
2. Di awal alis mata
3. Di ujung alis mata
4. Di bawah kelopak mata
5. Di bawah hidung
6. Di bawah bibir
7. Di tulang leher
8. Di bawah ketiak (di pas tali bh)
9. Di bawah payudara (susu)
10. Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
11. Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan

12. Di jempol
13. Di jari telunjuk
14. Di jari tengah
15. Di jari manis
16. Di jari kelingking
17. Di samping telapak tangan yaitu bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate
18. Di bagian perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking. Khusus di titik terakhir 18 ini, sambil mentapping titik tersebut anda harus melakukan 9 gerakan yang dinamakan dengan 9 gamut procedure. Meskipun tiap gerakan yang mungkin kelihatan aneh, tapi memiliki manfaat untuk merangsang otak tertentu. 9 gerakan tersebut yaitu :
  - (1) menutup mata
  - (2) membuka mata
  - (3) mata digerakan dengan kuat ke kanan bawah
  - (4) mata digerakan dengan kuat ke kiri bawah
  - (5) memutar bola mata searah jarum jam
  - (6) memutar bola mata berlawanan arah jarum jam
  - (7) bergumam dengan bertrama selama tiga detik
  - (8) menghitung 1-5
  - (9) bergumam lagi selama tiga detik.

Kemudian setelah menyelesaikan 9 gerakan tersebut, langkah terakhir yang harus anda lakukan adalah mengulang lagi tahap tapping (mengetuk-ngetuk) dari titik ke 1 yaitu di tengah-tengah atas kepala sampai di titik ke 17 di bagian samping telapak tangan yaitu bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate. Dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya sambil mengucapkan rasa syukur.

Dokumentasi  
Penelitian Skripsi

