

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Menurut Lauser kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran.¹ Senada dengan pendapat di atas Hakim mendefinisikan rasa percaya diri ialah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuat seseorang merasa mampu bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidup.² Sedangkan menurut Freud, kepercayaan diri adalah sesuatu tingkatan rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga merasa yakin dalam berbuat sesuatu. Sugesti ialah proses yang menyebabkan orang lain bertingkah sesuai dengan keinginan sendiri, atau mau menerima ide seseorang, tanpa penggunaan kekuatan atau paksaan.³

Jadi, dari beberapa penjelasan para tokoh dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah sikap mental berupa sugesti yang berkembang dalam diri seseorang yang menghasilkan keyakinan akan kemampuan berupa tindakan yang sesuai kehendak sehingga bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidup.

¹M. Nur Ghufron, dkk, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta, Arr-Ruzz Media, 2010, hlm 34

²Thursan, Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta, Puspa Swara, 2004, hlm 6

³J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta, Rajawali Pers, 2009, hlm 494

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri

Menurut Ghufron kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu:⁴

a. Konsep diri

Menurut Anthony terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.⁵

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri meliputi suatu penilaian, suatu perkiraan, mengenai kepantasan diri (*Self-worth*).⁶

c. Pengalaman

Pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai. Sebaliknya, individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain.

⁴M. Nur Ghufron & Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*,, hlm 37-38

⁵Alex, Sobour, *Psikologi Umum*, Bandung, Pustaka Setia, 2010, hlm 507

⁶ Ibid, hlm 507

Sedangkan menurut Jubille, faktor yang mempengaruhi tingkat percaya diri adalah sebagai berikut:⁷

a. Keluarga

Latar belakang keluarga yang terdidik, terpendang, dan dihormati di masyarakat tentu akan melahirkan generasi yang memiliki percaya diri yang kuat.

b. Pola pikir

Pola Pikir atau *mindset* adalah sekumpulan kepercayaan (*belief*) atau cara berpikir yang mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang yang akhirnya akan menentukan level keberhasilan hidup seseorang.

c. Lingkungan masyarakat

Setiap kali seseorang terlibat di dalam interaksi sosial, sebenarnya orang tersebut melakukan proses belajar untuk memahami diri, orang lain, dan lingkungan. Ketika orang tersebut mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan masyarakat berarti sudah bisa diterima oleh orang lain dan memiliki arti yang cukup baik di mata orang lain.

Selanjutnya menurut Hakim, faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri, ialah:⁸

a. Kesehatan Mental

Seseorang yang mengalami gangguan tidak percaya diri, terutama gangguan yang berat, biasanya mengalami gangguan mental lainnya, seperti rasa minder (rendah diri), mudah cemas, was-was, stress, mudah berprasangka buruk, selalu berpikir negatif, dan berbagai gangguan mental lain yang menyebabkan

⁷Jubille, Enterprise, *Kiat Mencapai Target pakai Internet*, Jakarta, Elex Media Komputindo, 2010, hlm 28

⁸Thursan, Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*,,hlm 222-226

ketidaktenangan jiwa. Ada kalanya, berbagai gangguan mental itulah yang menjadi salah satu sebab timbulnya gejala tidak percaya diri.

b. Kehidupan Masa Lalu

Rasa percaya diri yang kuat dan stabil bisa terbentuk melalui proses perkembangan. Oleh karena itu, kehidupan masa lalu terutama pendidikan sejak masa kecil di rumah sangat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Dengan demikian, jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang kuat, orang tersebut telah melalui kehidupan masa kecil dengan pendidikan keluarga yang baik.

Sebaliknya, jika seseorang mengalami rasa tidak percaya diri yang cukup berat, kemungkinan besar orang tersebut telah melalui kehidupan masa kecil dengan pendidikan yang buruk. Hal tersebut membuat kehidupan orang tersebut banyak dilalui oleh perasaan kurang aman, menderita, sering mengalami kegagalan di dalam mencapai tujuan hidup, dan lain-lain.

c. Pemahaman Diri

Pemahaman diri secara objektif akan memungkinkan seseorang bisa melihat kelebihan-kelebihan yang dapat membuat orang tersebut percaya diri untuk bisa berbuat segala sesuatu, sekalipun harus bersaing dengan orang lain.

d. Kemampuan Menyesuaikan Diri

Menurut Yustinus, penyesuaian diri ialah proses yang melibatkan respons-respons mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan

konflik-konflik batin sehingga dapat menyatukan tuntunan-tuntunan batin dengan tuntunan-tuntunan yang ada pada diri individu tersebut.⁹

Dengan daya kemampuan menyesuaikan diri yang baik, seseorang akan mampu menempatkan diri pada posisi yang sesuai dengan kemampuannya.

Berdasarkan dari beberapa uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri itu dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu: konsep diri, pola pikir, harga diri, pendidikan, Lingkungan (keluarga & masyarakat), kesehatan mental, kehidupan masa lalu, dan pengalaman hidup.

3. Aspek-aspek Percaya Diri

Menurut Hakim, rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut:¹⁰

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimiliki dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihan tersebut.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimiliki agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.

⁹Yustinus, Semiun, *Kesehatan Mental 1*, Yogyakarta, Kanius, 2006, hlm 37

¹⁰Thursan, Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*,,hlm 6

d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada diri seseorang.

Selanjutnya, menurut Lauser orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah:¹¹

a. Keyakinan kemampuan diri

Sikap positif seseorang tentang diri sendiri, mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.

b. Optimis

Sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuan yang dimiliki.

c. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab

Kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e. Rasional dan realistis

Analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

¹¹ M. Nur Ghufron, dkk, *Teori-teori Psikologi*,,hlm 36

Berikutnya menurut AN. Ubaedy aspek-aspek percaya diri ialah:¹²

- a. *Decisiveness* adalah keputusan hidup yang mantap, tidak plin-plan, tidak ragu-ragu, dan tidak minder.
- b. *Ego strength* adalah personal power yang kuat, kharismatik, dan disegani.
- c. *Independence* adalah terbebas dari rasa terancam atau rasa tertekan, baik oleh keadaan atau lingkungan.
- d. *Strong-self concept* adalah jati diri yang jauh lebih kuat dan jauh lebih jelas.
- e. *Willing to take responsibility* adalah komitmen yang kuat untuk maju atau punya kesadaran tanggung jawab yang tinggi.

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa aspek-aspek dari rasa percaya diri yaitu *decisiveness* (keputusan hidup yang mantap), *independence* (terbebas dari rasa terancam atau rasa tertekan), *strong-self concept* (jati diri), dan *willing to take responsibility* (komitmen dan tanggung jawab).

4. Karakteristik Individu Yang Percaya Diri

Menurut Ellen ciri-ciri orang yang percaya diri adalah sebagai berikut: fokus pada sumber daya dan kebutuhan orang lain tanpa meremehkan diri sendiri atau orang lain, berani bertanggung jawab, mencari dan memberi informasi, menyampaikan kebutuhan, memodifikasi perilaku, menunjukkan pemahaman, dan fokus pada interaksi dua arah.¹³

Berikutnya, menurut Mario kepercayaan diri tinggi pada seseorang dapat dilihat dari bahasa tubuhnya dan sikapnya seperti bersikap santai, tidak menjadi

¹² AN. Ubaedy, *Berpikir Positif: Agar Tetap PEDE Menghadapi Hidup*, Jakarta, Bee Media Indonesia, 2007, hlm 8

¹³Ellen, Belke, *Know Your Self*, Jakarta, Elex Media Komputindo, 2003, hlm 99-101

cemas ketika berinteraksi dengan orang lain, tidak mengigit kuku jari, dan tidak gelisah.¹⁴

Berdasarkan ciri-ciri diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri percaya diri ialah: bertanggung jawab, memodifikasi perilaku, bersikap santai (tidak cemas, tidak mengigit kuku, dan tidak gelisah), dan mampu bersosialisasi.

5. Jenis-jenis Percaya Diri

Percaya diri pada dasarnya bisa dibagi menjadi dua macam, yaitu:¹⁵

- a. Percaya diri faktual, bersifat permanen atau sudah menjadi gaya hidup, budaya atau bagian tak terpisahkan dengan diri seseorang. Ini biasanya dimiliki oleh orang-orang berprestasi tinggi yang telah mengalahkan berbagai tantangan dan hambatan.
- b. Percaya diri mental, bersifat kondisional, terencana, *by design*. Percaya diri semacam ini tidak permanen atau tergantung keadaan.

B. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

1. Sejarah Singkat SEFT

Pada bulan september 1991, Erika dan Helmut Simon berjalan di Otztal Alps, daerah sekitar perbatasan Austria dan Italy. Di sana ditemukan mayat yang masih utuh terendam dalam *glacier* (sungai dengan suhu di bawah titik beku). Di tubuh mayat tersebut terdapat tatto yang menandai titik-titik utama meridian tubuh. Setelah diuji dengan “*carbon dating test*”, mayat ini diduga berumur 5300 tahun. Para ahli akupuntur modern berpendapat bahwa titik-titik akupuntur yang

¹⁴ Mario, Seto, *Mindset Revolution*, New Diglossia, Jakarta, 2012, hlm 40

¹⁵ AN, Ubaedy, *Berpikir Positif*, hlm 9

ditandai dengan tatto di tubuh mayat tersebut tentu dibuat oleh seorang ahli akupuntur kuno yang sangat kompeten, mengingat ketepatan dan kompleksitasnya para ahli berkesimpulan bahwa ilmu akupuntur telah berkembang jauh sebelumnya, mungkin sekitar 5500 tahun yang lalu dari negeri China.¹⁶

Pada awalnya beberapa ahli EFT yaitu, Dr. George Goodheart, Dr. John Diamond, Roger J. Callahan, Ph.D, Gary Craig mencoba mengenal ilmu akupuntur dan akupresur untuk membentuk ilmu baru dalam mengelola sistem energi tubuh (*body energy system*). Setelah beberapa lama mempelajari hal tersebut, para ahli menyadari bahwa akupuntur dan akupresur ternyata memiliki kelebihan sehingga para ahli menyimpulkan menjadi teknik baru, yaitu EFT sebagai suatu bentuk terapi yang berhubungan dengan “versi emosi”¹⁷

Kemudian teknik EFT dikembangkan lagi oleh Gary Craig di Amerika. Teknik ini mirip dengan akupuntur. Bedanya akupuntur menggunakan jarum untuk menstimulasi titik-titik energi yang tersebar di jalur meridian, EFT menggunakan jari untuk mengetuk titik-titik energi ini dengan jumlah ketukan dan urutan tertentu.¹⁸

Selanjutnya, pada tanggal 17 Desember 2005, teknik EFT berubah menjadi SEFT yang dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin yang awalnya dilakukan secara spontan. Menurut Zainuddin, jika seorang hamba menghubungkan segala

¹⁶Ahmad, Faiz Zainuddin, *SEFT for healing + Success + Happiness + Greatness*, Jakarta, Afzan Publishing, hlm 27-29

¹⁷ Triantoro, Safaria, *Managemen Emosi*, Bumi Aksara, Jakarta, 2012, hlm 179-180

¹⁸ Adi W, Gunawan, *The Secret Of Mindset*, Jakarta, 2008, hlm 201

tindakan kepada Allah SWT, maka kekuatannya akan berlipat ganda, dimana doa dan spiritualitas akan memberikan efek positif pada penyembuhan dan kesehatan.

Hal ini didukung oleh Penelitian Larry Dossey, MD, seorang dokter ahli penyakit dalam yang melakukan penelitian ekstensif tentang efek doa terhadap kesembuhan pasien.¹⁹

2. Pengertian Terapi SEFT

Menurut Zainuddin, SEFT adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan *energy psychology* dan terapi spiritual berupa doa dengan menggunakan metode *tapping* (ketukan ringan) pada beberapa titik tertentu pada tubuh. SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur. Ketiganya berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh. Dalam hal ini, energi psikologis ialah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang.²⁰

SEFT memandang jika aliran energi tubuh terganggu karena dipicu kenangan masa lalu atau trauma yang tersimpan dalam alam bawah sadar, maka emosi seseorang akan menjadi kacau. Terapi SEFT sangat mudah dipelajari dan mudah dipraktikkan oleh siapa saja, cepat dirasakan hasilnya, murah (sekali belajar bisa kita gunakan untuk selamanya, pada berbagai masalah), efektifitasnya relatif permanen, jika dipraktikkan dengan benar, tidak ada rasa sakit atau efek

¹⁹ Ahmad, Faiz Zainuddin, *SEFT for healing + Success + Happiness + Greatness*, Jakarta, Afzan Publishing, hlm 36

²⁰ Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Cara Tercepat Dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik Dan Emosi*, Jakarta, Arga Publishing, 2006, hlm.15

samping, jadi sangat aman dipraktikkan oleh siapapun, dan universal (bisa diterapkan untuk masalah fisik atau emosi apapun).²¹

3. Cara Melakukan SEFT

Berikut ini adalah uraian tentang bagaimana melakukan SEFT, untuk membebaskan aliran energi tubuh yang akan membebaskan emosi dari berbagai kondisi negatif.²²

a. *The Set-Up*

Bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarah dengan tepat. Langkah ini dilakukan dengan menetralkan “*Psychological Reversal*” atau perlawanan psikologis” (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan alam bawah sadar negatif). *The set-up* terdiri dari 2 aktifitas, yaitu:

Pertama, mengucapkan *the set-up word* dengan penuh rasa khusyuk, ikhlas, dan pasrah sebanyak 3 kali. Dalam bahasa religius, *the set-up words* adalah doa kepasrahan terhadap Allah SWT, apapun masalah dan rasa sakit yang dialami saat ini, kata ikhlas menerima dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT. *The set-up* harus diucapkan dengan perasaan untuk menetralkan *Psychological Reversal* (keyakinan dan pikiran negatif).

Kedua, sambil mengucapkan *the set-up words* dengan penuh perasaan, seseorang diminta menekan dada, tepatnya di bagian “*sore spot*” (titik nyeri, letaknya di sekitar dada kiri atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan ujung jari dibagian “*karate chop*”. Contoh kalimat *set-up* untuk

²¹ Ahmad, Faiz Zainuddin, *SEFT for healing + Success + Happiness + Greatness*, hlm 87

²² Triantoro Safaria, dkk, *Managemen emosi*, hlm 182-186

masalah emosi: “Ya Allah, meskipun saya merasa belum percaya diri, saya ikhlas menerima ketidakpercayaan diri saya ini, saya ikhlas dan pasrahkan kepada-Mu”.

b. The Tune-In

Untuk masalah emosi, dilakukan “*tune-in*” dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dan sebagainya) hati dan mulut orang tersebut mengatakan “ya Allah saya ikhlas... saya pasrah...”

c. The Tapping

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sambil terus *tune-in*. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari “*The major energy meridians*”, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak menetralkan gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan. *Tapping* menyebabkan aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.²³ Titik-titik *tapping* tersebut adalah:

- 1) *Crown*, titik di bagian atas kepala
- 2) *Eye Brow*, titik permulaan alis mata
- 3) *Side of the Eye*, di atas tulang di samping mata
- 4) *Under the Eye*, 2 cm di bawah kelopak mata
- 5) *Under the Nose*, tepat di bawah hidung
- 6) *Chin*, di antara dagu dan bagian bawah bibir

²³Ahmad, faiz Zainuddin, *SEFT for Healing+Success+Happiness+greatness,,* hlm 63-67

- 7) *Collar Bone*, di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama
- 8) *Under the Arm*, di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita).
- 9) *Bellow Nipple*, 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara (wanita).
- 10) *Inside of Hand*, di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 11) *Outside of Hand*, di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 12) *Thumb*, ibu jari di samping luar bagian bawah kuku
- 13) *Index Finger*, jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 14) *Middle Finger*, jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 15) *Ring Finger*, jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 16) *Baby Finger*, di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 17) *Karate Chop*, di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate.
- 18) *Gamut Spot*, di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

Khusus untuk titik terakhir, sambil men-tapping titik tersebut lakukan “*THE 9 GAMUT PROCEDURE*”. Ini adalah 9 gerakan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan itu dilakukan sambil tapping pada salah satu titik energi tubuh yang dinamakan *Gamut Spot*, yang terletak diantara ruas tulang jari kelingking dan jari manis 9 Gerakan itu adalah : Menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama 3 detik, menghitung 1, 2, 3, 4, 5, dan bergumam lagi selama 3 detik

Teknik ini disebut teknik EMDR (*Eye Movement Desensitization Repatterning*). Setelah menyelesaikan 9 *Gamut Procedure*, langkah terakhir adalah mengulang lagi tapping dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di Karate Chop) dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucap rasa syukur, Alhamdulillah.

Jadi, fenomena spiritual dalam SEFT ialah berdasarkan pengalaman yakni, segala sesuatu yang seseorang perbuat hendaknya menggantungkan kepada kekuasaan Allah SWT, bahwa tidak ada daya dan kekuatan kecuali datangnya dari Allah semata, seseorang boleh saja berusaha semaksimal mungkin yang pada akhirnya hasilnya yang menentukan hanya Allah SWT.

Sebagai contoh dalam melakukan pengobatan seseorang hanya berikhtiar dan berhasil tidaknya Allah-lah yang menentukan. Spiritual yang fenomena kini bisa dirasakan keberhasilannya tidak menunggu waktu yang lama (jika berhasil) tapi cukup beberapa menit sesudah melakukan tapping. *Tapping* ini adakalanya

bisa sembuh dalam hitungan menit tetapi adakalanya baru sembuh setelah di-tapping beberapa kali. Tapping ini tingkat kesembuhannya hanya 20%, sedangkan yang 80% adalah berkat kedekatan diri kita kepada Allah SWT melalui *the set-up* (doa kepasrahan kepada Allah SWT) dan *tune –in* (ikhlas dan pasrah)

4. Lima Kunci Keberhasilan SEFT

Pada tahap pelaksanaan dibutuhkan lima hal yang harus dilakukan terapis dan pasien dengan serius yaitu:²⁴

a. Yakin

SEFT tetap efektif walaupun pasien maupun klien skeptis (ragu, tidak percaya diri, malu kalau tidak berhasil, dan sebagainya). Dalam terapi SEFTi yang terpenting adalah keyakinan kepada maha kekuasaan Tuhan, bahwa jika Allah turun tangan tidak ada yang tidak mungkin, tapi jika Tuhan tidak berkehendak, tidak ada yang bisa dicapai. Maha kasihnya Allah SWT, bahwa apapun kondisi saat ini, sembuh atau belum, itulah yang terbaik menurut Allah.

b. Khusyuk

Khusyuk adalah kondisi dimana seseorang mengalami rileks yang dalam dan fokus penuh konsentrasi ke dalam diri (*deep relaxed focus concentration*).²⁵ Selama melakukan terapi SEFT khususnya saat set-up, seseorang harus konsentrasi, atau khusyuk memusatkan pikiran pada saat melakukan set-up (berdoa) pada “sang maha penyembuh”, berdoa lah dengan penuh kerendahan-hatian. Salah satu penyebab tidak terkabulnya doa adalah karena tidak khusyuk

²⁴Ahmad, Faiz Zainuddin, *SEFT for healing + Success + Happiness + Greatness*.,,hlm 72-75

²⁵ Erbe, Sentanu, *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*, Jakarta, Elex Media Komputindo, 2013, hlm 77

hati dan pikiran dan pikiran tidak ikut hadir saat berdoa (berdoa hanya dimulut saja tidak sepenuh hati

c. Ikhlas

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit (fisik atau emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh atas musibah yang sedang diterima. Ikhlas adalah frekuensi gelombang yang menular. Semakin banyak orang di sekeliling yang terampil menjaga hati dan sinkronisasi gelombang otak, semakin mudah orang tersebut masuk di irama hati yang berserah.²⁶

d. Pasrah

Pasrah adalah menyerahkan apa yang akan terjadi kepada Allah SWT. Pasrah bukan berarti fatalisme, pasrah yang sejati disertai usaha optimal untuk mencari solusi. Pasrah (atau tawakal) berarti bahwa seseorang berusaha sekuat tenaga sambil hati hanya bergantung pada Allah.

e. Syukur

Bersyukur saat kondisi semua baik-baik saja adalah mudah. Hal yang sangat tidak mudah untuk tetap bersyukur di saat masih sakit atau punya masalah yang belum selesai. Dalam hal ini diperlukan “*dicipline of gratitude*”, mendisiplinkan pikiran, hati, dan tindakan untuk selalu bersyukur, dalam kondisi yang berat sekalipun.

Lima kunci ini lah yang harus diciptakan agar seseorang tetap tenang dalam menghadapi segala sesuatu baik emosi masa lalu, sekarang, maupun yang akan datang.

²⁶ Erbe Sentanu, *The Science & Miracle of Zona Ikhlas*, Jakarta, Elex Media Komputindo, 2011, hlm 37

C. Hubungan Terapi SEFT Terhadap Rasa Percaya Diri

Rasa percaya diri merupakan tingkatan rasa sugesti yang berkembang dalam diri seseorang yang menghasilkan keyakinan berupa tindakan sesuai kehendak sehingga bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidup. Sugesti dapat berupa rangkaian kata-kata atau kalimat-kalimat yang disampaikan dengan cara tertentu dengan maksud dan tujuan sugesti.

Menurut Hakim, faktor yang mempengaruhi percaya diri ialah kesehatan mental, kehidupan masa lalu, pemahaman diri, dan kemampuan menyesuaikan diri semuanya berasal dari ketidaksadaran.²⁷ Hal ini didukung oleh pendapat Freud yang mengatakan, ketidaksadaran merupakan sikap-sikap, perasaan-perasaan, dan pikiran-pikiran yang tidak dapat dikontrol oleh kemauan, hanya dengan susah payah ditarik di dalam kesadaran, tidak terikat oleh hukum logika, dan tidak dibatasi oleh waktu dan tempat.²⁸

Ketidaksadaran berisi dorongan-dorongan yang sangat kuat, ketakutan-ketakutan, dan konflik-konflik yang sangat berpengaruh terhadap tingkah laku seseorang meskipun orang tersebut tidak menyadari.²⁹ Ketika pikiran bawah sadar merespon sikap, perasaan, dan pikiran secara negatif maka teridentifikasinya gangguan mental yang berat, termasuk rasa tidak percaya diri. Hal ini terjadi karena pikiran bawah sadar banyak menyimpan pengalaman-pengalaman hidup yang direspon secara negatif.³⁰ Jadi, emosi negatif yang muncul merupakan hasil

²⁷ Erbe, Sentanu, *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*,,hlm 90

²⁸ Alex, Sobour, *Psikologi Umum*,,hlm 11

²⁹ Yustinus, Semiun, *Kesehatan Mental 1*,,hlm 112

³⁰ Thusan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*,,hlm182

pemaknaan seseorang terhadap berbagai kejadian atau pengalaman hidup yang orang tersebut alami.

Secara teoritis menurut teknik EFT, beberapa ingatan (sadar maupun bawah dasar) tentang masa lalu dapat membangkitkan gangguan psikologis, tetapi proses ini tidak berjalan secara langsung, melainkan ada “proses antara” yang dinamakan “*disruption of body energy system.*”³¹ EFT jika digabungkan dengan kekuatan doa dan spritualitas, akan memberikan kontribusi fenomenal spiritual yang sangat efektif karena berdoa sebenarnya sugesti atau afirmasi yang ditanamkan di pikiran bawah sadar seseorang.

Ketika berdoa secara khusyuk maka segalanya dapat terkabul karena secara langsung dapat menyentuh kekuatan yang tak terbatas, walaupun secara logika ini tidak dapat terdeteksi ini lah yang menurut Zainuddin disebut sebagai the *amplifying effect* (efek pelipatgandaan).³² Doa secara psikologis merupakan bentuk pelepasan. Masalah-masalah yang dialami dapat meyebabkan gangguan kejiwaan, stress, mematahkan semangat, dan menimbulkan komplikasi gangguan kesehatan.

Doa merupakan cara terapi yang terbaik untuk mengutarakan segala permasalahan yang mengganggu. Terapi modern membuktikan bahwa doa mampu memperkuat rohani seseorang, menumbuhkan kepercayaan, serta membunuh khayalan dengan doa, seseorang akan terbebas dari berbagai pikiran negatif dan beragam penyakit.³³

³¹ Triantoro, Safaria, dkk, *Menagemen Emosi*, Jakarta, Bumi Aksara, 2012, hlm 180

³² Ibid,,hlm 181

³³ Moehari, Kardjono, *Rahasia Kekuatan doa.*, Jakarta, Qitshi Press, 2001, hlm 147

Secara ilmiah Larry Dossey berpendapat bahwa doa memiliki kekuatan yang sama besar dengan pemecahan segala masalah hidup.³⁴ Banyak orang mengira bahwa doa hanya bersifat ritual, sugesti bahkan dianggap sebagai *placebo* atau sebagai pelengkap aktivitas spiritual, sarana katarsis, saluran rasa frustrasi dan rasa keputusasaan.

Selanjutnya menurut Greg Branden, setelah melakukan riset mendalam terhadap berbagai kitab suci, literatur spiritual, mengunjungi tempat suci di berbagai wilayah dunia, dan mewawancarai banyak tokoh spiritual, menyatakan “*prayer, regarded by many to be root of all technology, is the union of thought, feeling, and emotion*” (doa yang dianggap oleh banyak orang sebagai akar dari semua teknologi, sebenarnya adalah penyatuan dari pikiran, perasaan, dan emosi).

Namun secara religi, doa mengandung nilai moral yang tinggi dibanding sekedar keinginan atau obsesi. Dan dari sisi psikologis, doa dapat menumbuhkan keyakinan, yang pada gilirannya menimbulkan rasa percaya diri dan motivasi yang tinggi.³⁵ Jadi, doa merupakan kualitas berpikir, ucapan, dan tindakan positif yang dilakukan sehari-hari, bukan meluangkan waktu khusus dan di tempat khusus untuk berbicara atau berkomunikasi dengan Tuhan. Saat seseorang tahu apa yang diinginkan, saat itu seseorang yakin bahwa Tuhan akan memberikan apa yang diminta, saat seseorang bersyukur atas nikmat yang telah dan akan diterima, seseorang pasrah pada kehendak Tuhan.³⁶ Lebih-lebih doa yang dipanjatkan dengan melibatkan emosi. Efek optimisme yang ditimbulkannya sangat tinggi.

³⁴Ahmad, faiz Zainuddin, *SEFT for Healing+success+Happiness+greatness*.,,hlm 37

³⁵Moehari, Kardjono, *Rahasia Kekuatan doa*.,,hlm 4

³⁶Adi W, Gunawan, *Quantum Life Transformation*, Jakarta, Gramedia,2009, hlm 206

Berdasarkan penjelasan-penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki rasa tidak percaya diri sebenarnya mengalami gangguan energi tubuh karena batin bawah sadar merespon sikap, perasaan, dan pikiran secara negatif. Terapi SEFT memandang jika energi tubuh terganggu dipicu oleh kenangan masa lalu. Peranan doa pada saat melakukan terapi SEFT ialah sugesti atau afirmasi yang ditanamkan di pikiran bawah sadar sehingga dapat mengubah sikap, perasaan, dan pikiran negatif menjadi positif.

D. Pandangan Islam tentang Terapi SEFT dan Rasa Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki, tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul pada manusia. Dengan adanya rasa percaya diri maka seseorang akan mudah bergaul dan berani menampakkan diri secara apa adanya tanpa menampakkan kelebihan serta menutupi kekurangan.

Al-Qur'an, sebagai kalamullah atau mukjizatul Islam yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad SAW untuk seluruh manusia. Ajaran Islam, merupakan rahmat bagi seluruh alam semesta, rahmatan lilalamin. Pada hakikatnya, al-Qur'an telah berbicara tentang seluruh persoalan manusia yang berupa prinsip-prinsip dasar. Berikut ini adalah ayat Al-Qur'an yang menjelaskan pentingnya percaya diri :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya:

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. (Ali Imran: 139)

Maka dari itu, Allah SWT memerintahkan umat Islam agar tidak bersikap lemah dan bersedih hati atas apa yang menimpa dan luput dari umat Islam itu sendiri, umat Islam harus kuat jasmani dan mentalnya karena umat Islam adalah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya). Jika benar-benar beriman maka akan ditinggikan (derajatnya) disisi Allah baik di dunia maupun di akhirat dan tidak akan merasa sedih karena semua itu adalah sunnatullah yang bisa ditimpakan pada siapa saja yang Allah kehendaki.³⁷

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: “Tuhan kami ialah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): “Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu”. (Fusshilat: 30).

Ayat ini menerangkan bahwa orang-orang yang yakin dan mengakui bahwa Tuhan Yang menciptakan, Memelihara, dan Menjaga keberlangsungan hidup, Memberi rezeki, dan tidak berhak disembah hanyalah Tuhan Yang Maha Esa, kemudian mereka tetap teguh dalam pendirinya itu, maka para malaikat akan turun untuk mendampingi mereka pada saat-saat diperlukan. Diantaranya pada saat mereka meninggal dunia, di dalam kubur, dan di hisab di akhirat sehingga segala kesulitan yang dihadapi terasa menjadi ringan.

Dalam sebuah hadisnya Nabi Muhammad SAW juga menyatakan bahwa apa yang harus dilakukan dalam menjalani kehidupannya ini sederhana saja, yaitu beriman lalu *istiqomah* (konsisten) dengan keimanan itu. Sebagaimana hadist nabi yang berbunyi:

³⁷ M. Quraish, Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jakarta, Lentera Hati, 2002, hlm 227

عَنْ أَبِي عَمْرَةَ سُفْيَانَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: قَالَتْ يَا رَسُولَ اللَّهِ قُلْ لِي فِي
 الْإِسْلَامِ قَوْلًا لَا أَسْأَلُكَ عَنْهُ أَحَدًا غَيْرَكَ قَالَ: قُلْ أَمَنْتُ بِاللَّهِ ثُمَّ اسْتَقِمَّ
 (رواه مسلم)

Artinya: Dari Abi Amrah bin Sufyan ra, berkata: “ya Rasullah ajarkan kepada aku tentang islam, sesuatu perkataan yang aku tidak menanyakan lagi kepada seseorang selain engkau, nabi bersabda: ”Katakanlah, aku beriman kepada Allah kemudian istiqomahlah!

Hadist ini menjelaskan bahwa seseorang harus mempunyai sikap teguh berpegang terhadap sesuatu yang diyakini kebenarannya, dan tidak akan mau merubahnya dalam keadaan bagaimanapun, baik dalam keadaan susah ataupun senang, dalam keadaan sendiri maupun dalam keadaan dengan orang lain.³⁸

Sikap istiqomah ini diharapkan dapat membuat seorang muslim memiliki pendirian yang tidak mudah goyah, dan tidak mudah berubah sehingga dapat menjadikan seseorang disegani dan dihormati orang lain.

ketika seseorang dihadapkan dengan masalah baik fisik maupun psikis sebaiknya orang tersebut berdoa, istiqomah, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam hal ini, SEFT memberikan kontribusi yang besar dalam penyembuhan masalah fisik maupun psikis karena SEFT menggabungkan antara sistem kerja *energy psychology* dengan kekuatan spiritual (doa).

Para ahli psikosomatik, psikiater, dan psikolog banyak sekali menggunakan doa di dalam menyembuhkan pasien. Dr. Carel pemenang hadiah nobel tahun 1912 untuk ilmu kedokteran pernah mengatakan, bila doa itu dilaksanakan dengan penuh khusyuk maka kesannya amat nyata dalam menyembuhkan penyakit psikis dan fisik. Allah SWT berfirman:

³⁸ Departemen Agama RI, *Al-quran dan Tafsirnya*, Jilid VIII, Jakarta, Lentera Abadi, 2010, hlm 616

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya:

"Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku (berdoa kepada-Ku) akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina dina". (QS:Al-Mu'min: 60)

Dalam *Tafsîr al-Mufradât* menjelaskan ادْعُونِي Berdoalah kamu kepada-Ku. Ini adalah perintah Allah kepada setiap orang yang beriman, agar bersedia untuk berdoa kepada Allah. Para ulama menyatakan bahwa perintah berdoa dalam ayat ini bisa difahami sebagai sebuah 'kewajiban' bagi setiap orang yang beriman *أَسْتَجِبْ Niscaya (pasti) Aku akan memperkenankan (mengabulkan)*. Kata 'niscaya' berarti mengandung pengertian 'kepastian'. Sehingga bisa dipahami bahwa kata "astajib" itu merupakan jaminan atau garansi dari Allah bagi setiap orang yang beriman, bahwa setiap doanya pasti akan dikabulkan oleh Allah dengan ketentuanNya yang terbaik bagi semua orang (beriman) yang telah bersedia untuk berdoa kepadaNya *يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي Mereka (orang-orang) yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku*. Kalimat ini dipahami oleh para ulama dengan maksud: "Siapa pun yang enggan berdoa kepada Allah dianggap oleh Allah sebagai orang-orang yang bersikap sombong. Karena, orang-orang yang 'enggan' untuk berdoa, sebenarnya – secara tersirat – terlalu percaya diri (yakin) bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk meraih apa pun yang diinginkan olehnya. Padahal, apa pun yang diinginkan oleh setiap orang bisa tidak tercapai kalau Allah tidak meridhainya. Oleh karenanya, berdoa menjadi sebuah keharusan, agar setiap orang bisa meraih apa pun yang diupayakan olehnya, karena hasil dari setiap upaya manusia akan bergantung pada 'takdir' Allah.

Al-Îdhâh (Penjelasan)

Masih banyak orang termasuk di dalamnya kaum muslimin yang ragu dan menyangsikan kegunaan doa sebagai obat dan solusi atas setiap masalah, padahal Allah sendiri telah memberikan garansi, sebagaimana firmanNya dalam QS al-Mu'min/40: 60.

Doa kata para ulama bisa dipahami sebagai obat yang paling mujarab dan solusi yang paling tepat atas semua persoalan kita hadapi. Bahkan, dalam berbagai musibah yang akan, sedang dan telah menimpa setiap manusia, doa merupakan

alat atau instrumen yang paling tepat, yang bisa dipakai untuk mengatasinya. Karena setiap musibah itu ‘pasti’ datang dari Allah dan Allah lah yang paling berkuasa untuk menghindarkan setiap orang darinya. Doa dapat menjadi obat yang menawarkan penderitaan setiap orang yang terkena musibah dan sekaligus mengatasinya, mencegah turunnya musibah, mengangkat atau meringankannya. Bahkan, dalam pernyataan Rasulullah s.a.w., doa bisa digunakan untuk menjadi senjata bagi setiap orang yang beriman.

Sebagaimana hadits yang diriwayatkan oleh Al-Hakim dari Ali bin Abi Thalib r.a., yang menyatakan bahwa Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:

الدُّعَاءُ سِلَاحُ الْمُؤْمِنِ ، وَعِمَادُ الدِّينِ ، وَنُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ .

“Doa merupakan senjata orang yang beriman, tiang agama, dan cahaya langit dan bumi.” (Hadits Riwayat al-Hakim dari Ali bin Abi Thalib r.a., *Al-Mustadrak*, I/492, hadits no. 1812)

Dalam hal ini, Ibnu Qayyim al-Jauziyah menyatakan bahwa ketika kita menghadapi berbagai musibah, doa memiliki tiga kemungkinan untuk digunakan oleh setiap orang yang beriman: Ketika doa lebih kuat dari pada musibah, maka dia dapat mengusirnya: Ketika doa lebih lemah dari pada musibah, maka musibah dapat mengalahkannya, sehingga seseorang akan tetap tertimpa musibah, akan tetapi bisa jadi (dengan) doa itu dapat meringankannya: Ketika keduanya berimbang (memiliki kekuatan yang sama) satu sama lain, maka (doa dan musibah) secara silih berganti akan memberikan dampak pada orang tersebut.³⁹

Dari pembahasan di atas, dapat dipahami bahwa doa merupakan obat atau solusi atas semua permasalahan yang seseorang hadapi karena sebagai orang yang beriman harus yakin bahwa ketika mendapatkan permasalahan hidup, maka Allah lah tempat seorang hamba kembali.

³⁹ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Ad-Dâ'u wa ad-Dawâ' au al-Jawâbul Kâfi*, Jakarta, Pustaka Imam Syafi'i, hlm 8-9

Pada tahap pelaksanaan terapi SEFT dibutuhkan lima hal yang harus dilakukan terapis dan pasien dengan serius yaitu:⁴⁰

1. Yakin

Yakin menurut bahasa berarti “ jelas, terang atau nyata”. Menurut para ahli tasawuf yakin adalah sesuatu pengetahuan yang terletak di dalam hati seseorang. Pada mulanya yakin diperoleh dengan perantaraan *khobar* (keyakinan yang paling rendah) dan penyelidikan, tetapi akhirnya menjelma di dalam hati menurut kadar.⁴¹

وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

Artinya:

“Sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu keyakinan.”
(Q.S. Al-hijr:99)

Unsur harapan serta keyakinan yang sangat kuat sangat berpengaruh terhadap terwujudnya keinginan atau impian seseorang. Di dalam doa ada unsur keinginan, harapan, dan yang penting harus ada keyakinan bahwa doa tersebut akan dikabulkan. Terkabulnya doa lebih banyak tergantung pada keyakinan kuat dari si pendoa serta harapan doanya akan dikabulkan oleh Allah SWT.

Riwayat hadis Rasulullah s.a.w., bahwa Allah SWT berfirman,”Aku selalu mengikuti sangkaan hamba-Ku, selama ia menyebut nama-Ku dan kedua bibirnya bergerak karena Aku.” (HR. Ahmad, Ibnu Majah, dan Al-Hakim dari Abu Hurairah.r.a).⁴²

75

⁴⁰Ahmad, Faiz Zainuddin, *SEFT for healing + Success + Happiness + Greatness*.,,hlm 72-

⁴¹Yunasril, Ali, *Pelita hidup menuju ridha illahi*, Jakarta, Kalam Mulia, 1991, hlm 295

⁴²Moehari, Kardjono, *Rahasia Kekuatan Doa*.,,hlm 10

2. Khusyuk

Khusyuk secara bahasa, menurut bahasa Arab yang nyata ialah *inkhifaadh* (merendah), *dzull* (merasa hina), dan *sukuun* (tenang). Menurut para ulama khusyuk ialah lunaknya dan kosongnya hati dari keinginan-keinginan jelek yang bersumber dari hawa nafsu, sehingga hati bersih dari perasaan besar, tinggi, dan sombong.⁴³ Allah SWT berfirman:

يَوْمَئِذٍ يَتَّبِعُونَ الدَّاعِيَ لَا عِوَجَ لَهُ وَخَشَعَتِ الْأَصْوَاتُ لِلرَّحْمَنِ فَلَا تَسْمَعُ إِلَّا هَمْسًا

Artinya:

“Pada hari itu manusia mengikuti (menuju kepada suara) penyeru dengan tidak berbelok-belok; dan merendahlah semua suara kepada Tuhan Yang Maha Pemurah, maka kamu tidak mendengar kecuali bisikan saja.“ (Q.S. Thaha: 108)

3. Ikhlas

Ikhlas artinya bersih, murni, belum bercampur dengan sesuatu. Yang dimaksud di sini ialah niat di dalam hati yang semata-mata karena Allah dan hanya untuk mengharapkan keridhaan-Nya.⁴⁴ Ikhlas juga berarti memberi ikhtiar tanpa mengharap hasil dengan perasaan sudah mendapat hasil.⁴⁵

Seperti yang diriwayatkan oleh Imam Ja'far dalam kitab Al Bihar: “Apabila seorang hamba berkata, “Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan Allah’ maka Allah menjawab, ‘Hai para malaikat-Ku, hamba-Ku telah ikhlas berpasrah diri, maka bantulah dia, tolonglah dia, dan sampaikan (penuhi) hajat keinginannya.”⁴⁶

⁴³Salim bin Ied alhilali, *Khusyuk sebagai pola hidup akhlakul karimah*, Jakarta, Grafindo Persada, 1998, hlm 1-3

⁴⁴Yunasril, Ali, *Pelita hidup menuju Ridha Illahi*, Jakarta, Kalam Mulia, 1991, hlm 8

⁴⁵Erbe Sentanu, *The Science & Miracle of Zona Ikhlas*, Jakarta, 2011, hlm 43

⁴⁶Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas Aktivasi Kekuatan Hati*, hlm 13

4. Pasrah (Tawakal)

Tawakal merupakan kepercayaan dan penyerahan diri kepada takdir Allah dengan sepenuh jiwa dan raga. Dalam tasawuf, tawakal ditafsirkan sebagai suatu keadaan jiwa yang selamanya tetap berada dalam ketenangan dan ketentraman, baik dalam keadaan suka maupun duka. Allah SWT berfirman:

...وَاتَّقُوا اللَّهَ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya :

“...Dan bertakwalah kepada Allah, dan hanya kepada Allah lah hendaknya orang-orang beriman itu bertawakal.” (Q.S. Al-Maidah: 11)

Dalam syariat Islam, tawakal dilakukan sesudah segala daya upaya dan ikhtiar dijalankan. Jadi, yang ditawakalkan atau digantungkan pada rahmat pertolongan Allah adalah hasil upaya setelah segala ikhtiar dilakukan.⁴⁷

5. Syukur

Hakikat syukur ialah rasa terima kasih atas nikmat yang telah diberikan Allah kepada hamba-Nya sembari menggunakan nikmat itu kepada jalan yang diridhoi-Nya. Allah SWT. Tidak sekali-kali mengharap balasan atas karunia yang telah diberikan-Nya kepada makhluk. Dia maha kaya dan maha mengetahui segala yang tersimpan di dalam hati hamba-Nya. Kesyukuran hamba hanya faedah untuk dirinya sendiri.⁴⁸

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ
لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

⁴⁷ Tamami, HAG, *Psikologi Tasawuf*, Bandung, Pustaka Setia, 2011, hlm 184

⁴⁸ Yunasril, Ali, *Pelita Hidup menuju jalan ridha illahi,,*, hlm 100

Artinya: “Dan sungguh, telah Kami berikan hikmah kepada Luqman, yaitu,”bersyukurlah kepada Allah! Dan barang siapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barang siapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya, Maha Terpuji.” (Q.S Lukman:12)

Jadi, ketika seseorang ditimpa permasalahan fisik maupun psikis jika seseorang itu yakin akan kesembuhannya lalu seseorang itu berusaha khusyuk, ikhlas, pasrah, dan tetap mensyukuri apa yang telah terjadi maka Allah akan memberikan kesembuhan karena doa di dalam terapi SEFT merupakan afirmasi, jika dilakukan dengan sungguh-sungguh dan berulang-ulang yang melibatkan seluruh emosi, dapat memberikan stimulus positif ke dalam pikiran bawah sadar sehingga menimbulkan optimisme yang tinggi pada diri dalam mewujudkan impian dan keinginan orang tersebut.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang tahun ajaran 2015/2016.