

**EFEKTIVITAS TERAPI SEFT DALAM MENINGKATKAN  
KECERDASAN SPIRITUAL SISWA DI SMA ISLAM  
AL-MA'ARIF SINGOSARI**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Fina Hidayati  
05410025**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
2009**

**EFEKTIVITAS TERAPI SEFT DALAM MENINGKATKAN  
KECERDASAN SPIRITUAL SISWA DI SMA ISLAM  
AL-MA'ARIF SINGOSARI**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

**Oleh:**

**Fina Hidayati  
05410025**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
2009**

**EFEKTIVITAS TERAPI SEFT DALAM MENINGKATKAN  
KECERDASAN SPIRITUAL SISWA DI SMA ISLAM  
AL-MA'ARIF SINGOSARI**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Fina Hidayati  
05410025**

**Telah Disetujui Oleh :  
Dosen Pembimbing**

**Zainal Habib, M. Hum  
NIP. 150 377 260**

**Malang, 31 Juli 2009**

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

**Dr. H. Mulyadi, M. Pd. I  
NIP: 150 206 243**

**EFEKTIVITAS TERAPI SEFT DALAM MENINGKATKAN  
KECERDASAN SPIRITUAL SISWA DI SMA ISLAM  
AL-MA'ARIF SINGOSARI**

**SKRIPSI**

**Oleh:  
Fina Hidayati  
05410025**

Telah dipertahankan Di Depan Dewan Penguji  
Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Tanggal 4 juli 2009

Dengan Penguji:

1. Iin Tri Rayahu, M. Si (\_\_\_\_\_)  
(Ketua/Penguji) NIP. 150 295 154
2. Dr. Rahmat Aziz, M. Si (\_\_\_\_\_)  
(Sekretaris/Penguji) NIP. 150 318 464
3. Dr. H. Mulyadi, M. Pd.I (\_\_\_\_\_)  
(Penguji Utama) NIP. 150 318 464

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Psikologi,

**Dr. H. Mulyadi, M. Pd. I**  
**NIP. 150 206 243**

## KATA PENGANTAR

Bismillah, Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya. Shalawat dan Salam atas Nabi Muhammad SAW, sebaik-baik hamba dan Nabi akhir zaman pembawa kebenaran dan kesempurnaan.

Mengawali sesuatu yang baik tidaklah mudah, apalagi menjaga dan membawanya ke arah yang lebih sempurna, begitu juga dengan penulisan skripsi ini. Namun didorong oleh suatu kesadaran dan cita-cita untuk mengabdikan pada Agama, Bangsa, Negara dan nilai penuh kesabaran, akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik. Disamping itu, kesempurnaan penulisan skripsi ini tidak lepas berkat adanya dorongan, semangat, petunjuk, nasehat dan bimbingan dari berbagai pihak.

Menyadari kenyataan yang demikian, maka penulis dengan segenap kerendahan hati merasa wajib untuk menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada berbagai pihak yang telah membantu, yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Suprayogo, selaku Rektor UIN Malang.
2. Bapak Dr. H. Mulyadi, M. Pd.I, selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Zainal Habib, M. Hum, selaku dosen pembimbing, yang dengan penuh kesabaran dan kebijaksanaan telah memberikan bimbingan dalam penulisan.
4. Ibu Dra. Hj. Fonny Annawati, S. Psi, selaku dosen yang membantu dalam pelaksanaan penelitian.
5. Bapak M. Jamaludin Ma'mun, selaku dosen yang dengan penuh kesabaran dan kebijaksanaan telah memberikan bimbingan dalam penulisan.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi UIN Malang, yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu atas bantuan akademis dan moralnya.
7. Bapak H. Moh. Anas Noor, SH, MH, selaku kepala sekolah SMA Islam Al-Ma'arif Singosari Malang, yang telah memberikan izin penelitian.
8. Ibu Titik Kurniawan, S. Pd, selaku koordinator guru BK SMA Islam Al-Ma'arif Singosari Malang, yang telah membantu dalam proses penelitian.

9. Ibu Hilmy Sholicah, ST, selaku guru wali kelas IPA1, yang telah memberikan izin penelitian.
10. Siswa-Siswi kelas XI IPA1&2, yang dengan sabar dan bersedia menjadi subjek penelitian.
11. Saudara Moh. Masykur Ag, S. Psi, selaku Direktur AVECENA Center, yang telah membantu dalam penelitian.
12. Saudari Fitriyana Fauziah, Ifitah Intikhobah dan semua teman-temanku dan berbagai pihak yang telah membantu penyelesaian penulisan.

Menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna dan ideal, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik bijak dari semua pihak demi sempurnanya tulisan ini. Akhirnya, semoga tulisan sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan para pembaca budiman. Amien.

Malang, 18 Juni 2009  
Penulis,

Fina Hidayati

## ABSTRAK

Fina Hidayati. 2009. *Efektivitas Terapi SEFT dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa SMA Islam Al-Ma'arif Singosari Malang*. Skripsi, Pembimbing : Zainal Habib, M. Hum.

Kata kunci : Remaja, terapi SEFT, kecerdasan spiritual

Masa remaja adalah masa dimana timbulnya berbagai kebutuhan dan emosi serta timbulnya kekuatan dan kemampuan fisik yang lebih jelas dan daya pikir menjadi matang. Rasa ingin tahu yang tinggi dapat menjerumuskan remaja pada hal-hal negatif bila tidak diberikan pendidikan dan pengarahan pada mereka. Begitu banyak remaja yang mengkonsumsi minuman keras bahkan terjerumus pada penggunaan zat psiktropika dan seks bebas. Remaja yang merasa hidupnya tidak bermakna dan tanpa tujuan akan melakukan hal-hal yang mereka kira dapat menyelesaikan permasalahan tetapi justru akan menyakiti diri sendiri, dan orang-orang disekitarnya. Maka dari itu, diperlukan peningkatan kecerdasan spiritual bagi remaja, sehingga mereka mampu untuk melihat permasalahan dengan lengkap seluruh keterkaitan permasalahan dan mampu untuk bersikap luwes pada beragam problem kehidupan dan spiritualitas. Alternatif solusi yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah terapi SEFT. Terapi SEFT adalah tehnik yang menggabungkan antara sistem kerja energi psikologi dan kekuatan spiritual, sehingga selain bisa membantu menyembuhkan permasalahan fisik dan emosi, terapi SEFT juga membawa manusia dalam ruang spiritual sehingga menghubungkan seseorang dengan alam transenden yaitu Tuhan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas terapi SEFT dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa. Penelitian ini memakai desain eksperimen *non randomized pre-test dan post-test group design*, merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* sesudahnya. Subyek diambil dari siswa kelas XI SMA Islam Al-Ma'arif Singosari, sebanyak 20 orang, satu kelompok sebagai eksperimen dan kelompok lainnya adalah sebagai kontrol.

Setelah dilakukan analisis *independent sample T-test*, diperoleh nilai-t yaitu  $2,367 > 1,734$  dan taraf signifikan  $0,029 < 0,05$ . Maka dari hasil analisa kelompok eksperimen *pre-test* dan *post-test* tersebut, terlihat ada pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa. Dengan kata lain hipotesis alternatif, bahwa terapi SEFT efektif dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa adalah diterima.

## DAFTAR ISI

|                          |      |
|--------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL .....      | i    |
| LEMBAR PERSETUJUAN ..... | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....  | iii  |
| SURAT PERNYATAAN .....   | iv   |
| MOTTO .....              | v    |
| KATA PENGANTAR .....     | vi   |
| DAFTAR ISI .....         | vii  |
| DAFTAR TABEL .....       | viii |
| ABSTRAK .....            | ix   |

### BAB I PENDAHULUAN

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| A. Latar belakang .....     | 1  |
| B. Rumusan masalah .....    | 9  |
| C. Tujuan penelitian .....  | 9  |
| D. Manfaat penelitian ..... | 10 |

### BAB II LANDASAN TEORI

|   |    |
|---|----|
| A. Eksperimen Terdahulu .....                               | 11 |
| B. Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Tehnique) ..... | 13 |
| a. Sejarah singkat terapi SEFT .....                        | 13 |
| b. Pengertian dan ruang lingkup terapi SEFT .....           | 14 |
| c. Prosedur gerakan SEFT .....                              | 19 |
| C. Kecerdasan Spiritual ( <i>Spiritual Quotient</i> ) ..... | 22 |
| 1. Pengertian kecerdasan spiritual.....                     | 22 |
| 2. Faktor-faktor kecerdasan spiritual .....                 | 25 |
| 3. Aspek-aspek kecerdasan spiritual .....                   | 26 |
| 4. Kecerdasan spiritual dalam otak manusia.....             | 26 |
| 5. Kecerdasan spiritual dalam islam .....                   | 28 |
| D. Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Kecerdasan Spiritual ..... | 44 |
| E. Hipotesis .....  | 47 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>              |           |
| A. Identifikasi variabel.....                 | 48        |
| B. Desain penelitian.....                     | 48        |
| C. Definisi operasional .....                 | 49        |
| D. Subyek Penelitian.....                     | 50        |
| E. Populasi dan sampel eksperimen .....       | 51        |
| F. Metode pengumpulan data.....               | 52        |
| G. Treatment (perlakuan) .....                | 54        |
| H. Uji instrumen eksperimen .....             | 55        |
| a. Uji validitas .....                        | 55        |
| b. Uji reliabilitas.....                      | 57        |
| I. Prosedur eksperimen.....                   | 58        |
| J. Analisa data.....                          | 59        |
| <br>  |           |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |           |
| A. Diskripsi obyek penelitian .....           | 61        |
| 1 Lingkungan sekolah .....                    | 61        |
| 2 Keadaan siswa.....                          | 62        |
| 3 Sarana dan prasarana.....                   | 62        |
| 4 Kegiatan belajar dan mengajar.....          | 63        |
| 5 Kegiatan pengembangan diri .....            | 64        |
| B. Diskripsi pelaksanaan eksperimen.....      | 65        |
| C. Paparan data .....                         | 72        |
| D. Hasil eksperimen.....                      | 74        |
| E. Pembahasan .....                           | 76        |
| <br>  |           |
| <b>BAB V PENUTUP</b>                          |           |
| A. Kesimpulan .....                           | 85        |
| B. Saran .....                                | 86        |
| <b>Daftar Pustaka.....</b>                    | <b>88</b> |
| <b>Lampiran .....</b>                         | <b>9</b>  |

## DAFTAR TABEL

|                |    |
|----------------|----|
| Tabel 1 .....  | 51 |
| Tabel 2 .....  | 53 |
| Tabel 3 .....  | 56 |
| Tabel 4 .....  | 60 |
| Tabel 5 .....  | 62 |
| Tabel 6 .....  | 63 |
| Tabel 7 .....  | 73 |
| Tabel 8 .....  | 73 |
| Tabel 9 .....  | 73 |
| Tabel 10 ..... | 73 |
| Tabel 11 ..... | 75 |
| Tabel 12 ..... | 76 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Fenomena kenakalan remaja sejak dahulu sampai saat ini selalu menjadi pembahasan yang menarik. Kenakalan remaja seperti sebuah lingkaran hitam yang tak pernah putus, sambung menyambung dari waktu ke waktu dengan beragam problem yang semakin kompleks. Akhir-akhir ini, fenomena kenakalan remaja semakin meluas sejalan dengan arus modernisasi dan teknologi yang semakin berkembang, arus hubungan antar kota-kota besar dan daerah semakin mudah, dunia teknologi yang semakin canggih, di satu sisi membawa dampak positif yang memudahkan dalam mengetahui berbagai informasi di berbagai media, disisi lain juga membawa suatu dampak negatif yang cukup meluas diberbagai lapisan masyarakat (Rustinah, 2008: diakses 03 April 2009).

Masa remaja adalah masa dimana timbulnya berbagai kebutuhan dan emosi serta tumbuhnya kekuatan dan kemampuan fisik yang lebih jelas dan daya pikir menjadi matang. Namun masa remaja penuh dengan berbagai perasaan yang tidak menentu, cemas dan bimbang, di mana berkecamuk harapan dan tantangan, kesenangan dan kesengsaraan, semuanya harus dilalui dengan perjuangan yang berat, menuju hari depan dan dewasa yang matang (Daradjat, 1994: 13)

Masa remaja juga merupakan masa peralihan dari anak-anak hingga dewasa, suatu tahap kehidupan yang bersifat peralihan dan tidak tetap. Di samping itu, masa remaja adalah masa yang rawan oleh pengaruh negatif, seperti

narkoba, kriminal dan kejahatan seks. Pada masa remaja, pemikiran pemuda dipenuhi oleh gejolak, rasa ingin tahu yang tinggi, emosional, pantang menyerah serta kuatnya potensi fisik dan akal. Remaja sangat rentan terbawa arus dari dampak negatif perkembangan zaman. Remaja selalu penuh dengan gejolak dan keinginan besar. Remaja ingin menyesuaikan diri dalam masyarakat, ingin diakui oleh masyarakat bahwa ia telah dewasa. Rasa ingin tau yang tinggi dapat menjerumuskan remaja pada hal-hal negatif apabila tidak diberikan pendidikan dan pengarahan pada mereka. Begitu banyak remaja yang menghabiskan waktu luang mereka dengan mengikuti teman yang sering mengkonsumsi minuman keras bahkan terjerumus pada penggunaan zat psikotropika dan seks bebas. Semua itu karena kurangnya bahkan tidak taunya remaja tentang nilai-nilai dan norma, tidak siapnya remaja menghadapi dunia luar yang penuh dengan hirup pikuk kesenangan dunia, tidak pandainya remaja mengisi waktu luang dengan aktivitas positif dan rapuhnya kepribadian remaja (Amalia, 2008: diakses 07 Maret 2009).

Fenomena diatas, menggambarkan banyaknya remaja yang mengalami dekadasi moral. Dimana moral sebagai pedoman menemukan identitas dirinya, mengembangkan hubungan personal yang harmonis dan menghindari konflik-konflik peran yang selalu terjadi pada masa transisi (Desmita, 2005: 206). Para remaja yang bisa disebut sebagai *the agent of change* untuk masa akan datang, mengalami kegoncangan mental yang sangat hebat. Masa remaja dikenal dengan masa *strom and drung* (badai dan topan), dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan perkembangan fisik yang pesat dan perkembangan psikis yang

bervariasi. Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam pengaruh, baik lingkungan tempat tinggal, keluarga dan teman-teman sebaya (Hurlock, 2004: 213). Banyak diantara mereka yang mudah terpengaruh oleh tayangan media atau pergaulan yang negatif, sehingga gaya hidup mereka dapat merugikan diri sendiri, orang tua dan orang-orang disekitarnya.

Masa sekarang ini banyak remaja yang hidupnya merasa hampa, tidak bermakna, tanpa tujuan, tanpa arah dan seterusnya. Mereka mencoba mengatasinya dengan perilaku aneh-aneh yang justru menyakiti diri sendiri, orang lain, masyarakat atau ketiga-tiganya sekaligus. Pencarian makna kehidupan ini bisa saja berakhir dengan keputusasaan, sementara keputusasaan akan melahirkan *neurosis noogenik*, atau bisa juga disebut *neurosis spiritual* (Boeree, 2006: 390).

Ketidak bermaknaan adalah kehampaan dalam kehidupan manusia. Ketika kehampaan ini dialami seseorang, maka apapun bisa mengisinya. Frankl (1973 dlm Zohar & Marshal, 2007: 26) mengatakan bahwa salah satu tanda kevakuman yang terjadi dalam masyarakat adalah rasa bosan. Sebagian besar penderitaan manusia, bahkan kondisi fisik yang kronis, merupakan "penyakit makna". Kanker, penyakit jantung, alzheimer dan gangguan lain yang mungkin didahului oleh depresi, rasa lelah, alkoholisme, dan kecanduan obat adalah bukti dari kekosongan makna yang masuk dalam sel-sel tubuh.

Pencarian manusia akan makna merupakan motivasi penting dalam hidup karena pencarian inilah yang menjadikan manusia sebagai makhluk spiritual. Ketika kebutuhan makna ini tidak terpenuhi, maka hidup manusia akan terasa dangkal dan hampa. Bagi sebagian masyarakat sekarang ini kebutuhan tersebut

tidak terpenuhi sehingga krisis mendasar pada zaman ini adalah krisis spiritual (Zohar&Marshall, 2007: 17).

Krisis spiritual yang ada pada dasarnya disebut sebagai *existential illness* (penyakit eksistensi) yang akhirnya berakibat menjadi *spiritual emergency* (keadaan darurat secara spiritual). Krisis spiritual juga merupakan akibat dari hilangnya identitas dan makna hidup, sehingga menjadikan hidup bimbang. Keberadaan krisis spiritual yang saat ini ada di masyarakat modern, merupakan akibat dari arus modernisasi yang berkembang. Fenomena ini diantaranya dibuktikan dengan banyaknya permintaan buku-buku yang bersifat religius dan meningkatnya peserta peminat kajian-kajian yang membahas agama serta banyak berkembangnya berbagai aliran kepercayaan baru, juga seringnya media televisi menayangkan acara yang bersifat religius (kompas. 2007).

Dalam menghadapi krisis spiritual yang banyak terjadi di kalangan remaja, diperlukan kemampuan untuk dapat melihat permasalahan secara holistik, dimana remaja dapat melihat dengan lengkap seluruh keterkaitan permasalahan dan mampu untuk bersikap secara luwes pada beragam problem kehidupan dan spiritualitas. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan berusaha meningkatkan kecerdasan spiritual.

Zohar dan Marshal memberikan batasan tentang kecerdasan spiritual (*spiritual intelligence*) ini sebagai kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai. Menurutnya, kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang bertumpu pada bagian dalam diri manusia yang berhubungan dengan kearifan diluar ego atau jiwa sadar. Kecerdasan yang digunakan tidak

hanya untuk mengetahui nilai-nilai yang ada, melainkan juga untuk secara kreatif menemukan nilai-nilai baru (Zakiyya, 2007: 11).

Ditinjau dari ilmu saraf, IQ merupakan hasil dari pengorganisasian saraf yang memungkinkan untuk berpikir rasional, logis dan taat asas. EQ yang memungkinkan untuk befikir asosiatif yang terbentuk oleh kebiasaan dan memampukan seseorang untuk dapat mengenali pola-pola emosi. Sedangkan SQ memungkinkan untuk berfikir secara kreatif, berwawasan jauh membuat dan bahkan mengubah aturan. SQ dengan demikian merupakan landasan yang diperlukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif dan merupakan jenis pemikiran yang memungkinkan dalam menata kembali dan mentransformasikan dua jenis pemikiran yang dihasilkan IQ dan EQ (Sukidi, 2004: 62).

Sekalipun SQ tidak sama dengan beragama, tidak harus berhubungan dengan agama dan beragama itu tidak menjamin dimilikinya SQ yang tinggi, namun tantangan untuk mencapai kecerdasan spiritual yang tinggi sama sekali tidak bertentangan dengan agama. Tetap diperlukan adanya kerangka acuan dari agama untuk dapat mempermudah dalam memahami makna dan nilai dalam kehidupan ini. Dengan demikian penguasaan agama akan membantu seseorang dalam mempermudah meningkatkan Kecerdasan Spiritual, sehingga dapat menangkap makna dan nilai-nilai dengan lebih baik (Ismail, 2008: diakses 06 April 2009).

Pentingnya kecerdasan spiritual dalam diri seseorang adalah membuat manusia bisa hidup lebih baik dan lebih bermakna. Zohar dan Marshal dalam bukunya " *Spiritual Intelligence, The Ultimate Intelligence*", menyatakan bahwa

dalam otak manusia ditemukan adanya *eksistensi God-Spot* sebagai sebagai *built-in* pusat spiritual yang terletak antara jaringan syaraf dan otak. Adanya *God-Spot* dalam otak menunjukkan bahwa manusia memiliki kepekaan terhadap makna hidup dan nilai-nilai kehidupan (Zohar&Marshal. 2007: 75). Kecerdasan spiritual itu membuat manusia mampu menyadari siapa dia sesungguhnya dan bagaimana manusia memberi makna terhadap hidup dan seluruh dunianya. Memang kecerdasan spiritual mengarahkan hidup manusia untuk selalu berhubungan dengan kebermaknaan hidup menjadi lebih bermakna (Doniriadi, 2006: diakses 06 April 2009).

Terdapat tujuh langkah untuk meningkatkan kecerdasan spiritual, yaitu ;  
1. menyadari dimana saya sekarang, 2. merasakan dengan kuat bahwa saya ingin berubah, 3. merenungkan apakah pusat saya sendiri dan apakah motivasi saya yang paling dalam, 4. menemukan dan mengatasi rintangan, 5. menggali banyak kemungkinan untuk melangkah maju, 6. menetapkan hati pada sebuah jalan, 7. tetap menyadari bahwa terdapat banyak jalan (Zohar & Marshal, 2007: 231).

Alternatif solusi yang ditawarkan untuk meningkatkan kecerdasan spiritual adalah konsep terapi SEFT (*Spiritual emotional freedom tehniqe*). Karena dianggap representative terhadap peningkatan kecerdasan spiritual. Terapi SEFT menggabungkan antara sistem kerja energi psikologi dan kekuatan spiritual, sehingga selain bisa menyembuhkan permasalahan fisik dan emosi, terapi SEFT juga membawa manusia dalam ruang spiritual (*spiritual Space*) sehingga menghubungkan seseorang dengan alam transenden yaitu Tuhan. Terapi SEFT merupakan metode yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kecerdasan

spiritual seseorang, sehingga dapat menyatukan dirinya dengan kuasa Ilahi yang memungkinkan manusia menjadi lebih bahagia, lebih memiliki kepastian dalam hidup, dan tidak mudah stres (Subekti. 2005 dlm Zainuddin (A). 2005: 12).

SEFT adalah salah satu varian dari satu metode terapi baru yang dinamai energi psikologi. Energi Psikologi adalah metode terapi yang relative baru. Walaupun embrionya yang berupa prinsip-prinsip *energy healing* telah dipraktekkan oleh para dokter Tiongkok kuno lebih dari 5000 tahun yang lalu, tetapi *energy psychology* baru dikenal luas sejak penemuan Dr. Callahan di tahun 1980-an, yang terkenal dengan psikoterapi yaitu *Tought Field Therapy* (TFT) atau juga dikenal dengan *Callahan Tehnique*. Metode psikoterapi ini menggunakan sistem energi tubuh yang dilakukan dengan cara mengetuk (Tapping) dengan ujung jari yang bertujuan mengembalikan aliran energi psikologi yang terhambat sebagai sumber dari permasalahan-permasalahan fisik dan emosi. Setelah Dr. Callahan, TFT dikembangkan lagi oleh Gary Craig dengan istilah yang baru yaitu EFT (*Emotional Freedom Tehnique*). metode yang digunakan lebih praktis tidak serumit pelaksanaan dari terapi TFT. Dan terapi SEFT adalah metode baru dalam melakukan EFT yang digabungkan dengan do'a dan spiritualitas.

Terapi SEFT menggabungkan antara system kerja *energy psychology* dengan kekuatan spiritual, sehingga menyebutnya dengan *Amplifiying Effect* (efek pelipatgandaan). Pada tahap-tahap pelaksanaannya dibutuhkan 3 hal yang harus dilakukan dengan serius, yaitu khusyu', ikhlas dan pasrah. Ketiga hal inilah yang menjadi kunci kesuksesan pada pelaksanaan terapi SEFT (Zainuddin, 2006b: 15).

Berangkat dari adanya fakta krisis spiritual remaja yang telah dipaparkan diatas, peneliti melakukan *pre observasi* pada lembaga-lembaga sekolah mengenai metode penanggulangan masalah spiritual pada siswa. Diantaranya adalah MAN 1 Malang, MAN 3 Malang dan SMA Islam Al-Ma'arif Singosari Malang. Ketiganya adalah sekolah yang mempunyai *basic* keagamaan cukup tinggi. Banyak pembinaan nilai-nilai agama yang diterapkan sekolah untuk para siswanya. Yang menarik adalah lingkungan yang ada disekitar sekolah, sebab akan berpengaruh besar dalam *implementasi* nilai-nilai oleh para siswa. Peneliti mencoba melihat fenomena yang ada di SMA Islam Al-Ma'arif Singosari, yang lokasinya berada di sekitar kurang lebih sembilan pondok pesantren. Maka peneliti melakukan wawancara terhadap tiga siswa kelas XI SMA Islam Al-Ma'arif yang mereka dikategorikan oleh beberapa guru sebagai anak yang bermasalah, baik dari segi akademis, etika-sosial serta spiritual-keagamaan. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dari proses wawancara dan observasi, ketiga responden ini banyak mengalami permasalahan pada kebimbangan dalam pencarian makna hidup, sehingga hidupnya merasa hampa, tidak bermakna, tanpa tujuan dan tanpa arah. Yang pada akhirnya muncul berupa sikap-sikap yang negatif seperti; bermalas-malasan dalam menjalankan ibadah sehari-hari, kurang bisa menerima kenyataan hidup yang terjadi pada mereka, dan merasa jauh dari Sang Pencipta. Perilaku-perilaku diatas adalah mencerminkan indikator permasalahan yang ada pada ruang lingkup spiritual.

Dari latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui Efektivitas Terapi SEFT dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual pada siswa-siswi kelas XI SMA Islam Al-Ma'arif Singosari Malang.

### **B. Rumusan Masalah**

Dalam eksperimen ini, rumusan masalah yang diangkat adalah :

1. Bagaimana tingkat kecerdasan spiritual siswa sebelum diberikan terapi SEFT?
2. Bagaimana tingkat kecerdasan spiritual siswa setelah diberikan terapi SEFT?
3. Bagaimana efektivitas terapi SEFT dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam eksperimen ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecerdasan spiritual siswa sebelum diberikan terapi SEFT.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecerdasan spiritual siswa setelah diberikan terapi SEFT.
3. Untuk mengetahui efektivitas terapi SEFT dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa

### **D. Manfaat**

Hasil penelitian ini diharapkan, dapat memberikan manfaat teoritis, praktis dan spiritual bagi pengembangan keilmuan diantaranya :

- a) Manfaat teoritis,

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan khazanah keilmuan psikologi, khususnya bidang psikologi klinis serta *psycho-Spiritual therapy*.

b) Manfaat praktis

1. Bagi Siswa

Mampu memberi sumbangan wacana praktis tentang bagaimana siswa mengetahui dan menggunakan metode terapi, khususnya dalam meningkatkan kecerdasan spiritual.

2. Bagi Lembaga

Mampu memberikan masukan positif bagi lembaga untuk digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam rangka meningkatkan kecerdasan spiritual siswa.

3. Bagi Pengajar

Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan dan pedoman bagi pelaksanaan pelatihan (training) dan bimbingan, tentang pengembangan kecerdasan spiritual.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Terapi SEFT**

### a. Eksperimen Terdahulu

Penelitian dilakukan pada 51 partisipan yang menderita PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) diterapi dengan menggunakan *Thought Field Therapy* (TFT), masing-masing mengikuti maksimal 4 sesi terapi, 39 orang menyelesaikan terapinya. Evaluasi dilakukan dalam 4-6 bulan, semua partisipan mengalami penurunan signifikan dalam *subjective unit of distress* (SUD). Sebelum terapi, tingkat stress (SUD) antara 8-9 (dalam skala 0-10), setelah terapi, tingkat stress turun rata menjadi 3,60. (Callahan, 1986). Penelitian juga, dilakukan pada 102 peserta EFT (*Emotional Freedom Tehnique*) *Workshop*. Rowe (2005) mengavaluasi tingkat stress pada semua peserta dengan menggunakan alat *psychological distress* SCL-90-R(SA-4R), sebulan sebelum workshop, sesaat sebelum workshop dimulai, sesaat setelah workshop selesai, sebulan kemudian dan 6 bulan setelah workshop. Hasilnya, terdapat penurunan signifikan dalam tingkat stress dalam 5 tahap pengukuran tersebut ( $p < .0005$ ) (Feinstein, 2008: 135).

Dengan konsep yang sama, penelitian yang dilakukan ditahun 2000 atas 12 orang PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) yang mengalaminya setelah kecelakaan mobil. Mereka menemukan bahwa terjadi perubahan signifikan pada "gelombang elektrik otak" dan keluhan pasien setelah diberikan 2 X sesi EFT, masing-masing durasi selama 1 jam. Sebelas dari dua belas pasien yang diteliti menunjukkan peningkatan signifikan *slow brain activity* sebesar 3-7Hz dibagian *occipetal lobe* dan *greater lobe*, dan peningkatan sebesar 13-15 Hz (*sensory motor rhythm*) dibagian *sensory*

*cortex*. Hasil ini sejalan dengan hasil observasi berupa ketenangan fisik dan mental pasien serta kondisi *mood* yang positif (Zainuddin, 2006a: 235-238).

Penelitian mengenai spiritualitas, dilakukan oleh Randolph (1988). Pada penelitian ini dilakukan selama 10 bulan (agustus 1982 - mei 1983). Fokus pada efek, *intercessory prayer*, metodologi penelitian perspektif, *randomized, double blind study* (dilakukan dari jarak jauh, pasien yang dido'akan tidak tahu jika dirinya dido'akan, pasien, perawat, dokter dan peneliti tidak saling kenal). Sampel penelitian sebanyak 393 pasien sakit jantung, dan hasilnya ; 1. pasien yang dido'akan lebih jarang terkena *congestive heart failure*, 2. pasien yang dido'akan membutuhkan sedikit obat antibiotik, 3. lebih sedikit *episode pneumonia*, 4. lebih sedikit serangan jantung, 5. lebih jarang dilakukan *intubated* dan *ventilated*. Kesimpulannya adalah bahwa do'a berefek positif pada penyembuhan dan kesehatan (Byrd r. C. 1988 dlm Zainuddin, 2006c: 23)

Di samping hasil-hasil penelitian di atas, juga ada sejumlah ungkapan nyata dan pengakuan dari para pelaku atau pengamat yang telah menerapkan latihan terapi SEFT ini, di antaranya: 1). "setelah saya mengikuti pelatihan dan mempraktekan terapi SEFT, keluhan permasalahan yang saya hadapi langsung hilang begitu juga rasa sakit kepala yang sudah lama saya rasakan" (Suman, 2005); 2). "Saya merasa menyerahkan dengan sepenuh hati semua permasalahan pada Tuhan adalah kekuatan terbesar yang ada pada diri. Dan saya fikir SEFT menggunakan itu, sehingga permasalahan saya bisa teratasi." (McLoughlin, 2006); 3). "Dengan SEFT, suami saya sudah tidak

merokok dengan satu kali terapi, Maag akut anak saya yang ditandai dengan sendawa berkepanjangan setiap pagi dan sore telah berhenti dengan 2 kali terapi” (Suliswidyawati, 2005); 4) ”Setelah sekali diterapi SEFT, rasa nyeri yang ada di dada saya langsung berkurang, untuk selanjutnya saya mempraktekkannya sendiri dan akhirnya rasa nyeri itu hilang. Sampai sekarang, saya masih sering menggunakan SEFT untuk mengontrol emosi saya” (Mita, 2006).

#### **b. Sejarah Singkat terapi SEFT**

Energi psikologi dipopulerkan oleh Dr. Roger Callahan di tahun 1980-an, merupakan penemuannya ketika mengobati pasien bernama Mary yang mengalami *water fobia* menggunakan tehnik TFT (*Thought Field Therapy*). Dengan penemuannya, yaitu mengetuk (*tapping*) dengan ujung jarinya kebagian bawah kelopak mata Mary, dalam waktu kurang dari satu menit Mary mengatakan rasa tidak enak di perutnya akibat dari fobia itu hilang. Dr. Callahan sama herannya dengan Mary, lalu ia mencoba tehnik yang sama ke ratusan pasiennya, dan hasilnya adalah berhasil. Selanjutnya pada pertengahan 1990-an energy psikologi yang diwakili Gary Craig dengan EFT-nya. Tehnik ini lebih praktis, selain lebih terjangkau juga pelaksanaannya tidak serumit TFT. Kemudian di awal tahun 2005 Zainuddin muncul dengan tehnik SEFT, yaitu metode baru dalam pelaksanaan EFT yang menggabungkan *energy psychology* dengan *spiritual power* (Zainuddin, 2006a: 1-12)

### c. Pengertian dan Ruang Lingkup Terapi SEFT

Menurut Zainuddin (2006: 15) Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Rangkaian yang dilakukan adalah; *the set-up* (menetralisir energi negative yang ada ditubuh), *the tune-in* (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan *the tapping* (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh manusia). Terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual, sehingga terapi SEFT selain sebagai metode penyembuhan, juga secara otomatis individu akan masuk dalam ruang spiritual (*spiritual space*) yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya.

Pada terapi SEFT ini, dasar yang digunakan adalah energy psikologi dan kekuatan spiritual. Berikut adalah ungkapan Freinstein mengenai energi psikologi: “energi psikologi adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku”

Energi psikologi, sebagai sistem yang sering kali dipraktikkan pada situasi-situasi klinik dan setelah bencana, sebagai perawatan yang mendasar. Yang unik dari energi psikologi adalah bahwa pudarnya asosiasi seseorang terfasilitasi oleh stimulus manual dari akupuntur atau poin-poin

yang berkaitan diyakini mengirimkan sinyal-sinyal kepada amigdala dan struktur-struktur otak lainnya yang cepat dalam mereduksi hiperarusal. Ketika otak kemudian menguatkan memori traumatik, asosiasi baru (untuk mereduksi hiperarusal atau tanpa hiperarusal) menjadi tertahan. Hal ini, akan menghasilkan perawatan yang lebih cepat dan lebih kuat. Dengan mampu mereduksi hiperarusal secara tepat pada sebuah stimulus yang ditargetkan, maka banyak aspek dari berbagai permasalahan yang akan teridentifikasi (Freinstein, 2008: 127)

Ketidakseimbangan kimia dalam tubuh akan ikut berperan dalam menimbulkan berbagai gangguan emosi seperti depresi, stress dan cemas. Dan gangguan pada energi tubuh juga berpengaruh besar dalam menimbulkan gangguan emosi. Intervensi pada sistem energi tubuh dapat mengubah kondisi kimiawi otak, yang selanjutnya akan mengubah kondisi emosi. (Teori Einstein mengatakan bahwa setiap atom dalam tiap benda mengandung energi  $[E=M.C^2]$ ). Tangan manusia mengandung energi elektromagnetik, setiap sel dan organ dalam tubuh juga memiliki energi elektrik. Energi elektrik juga mengalir dalam syaraf, sehingga medan energi elektrik melingkupi organ tubuh maupun seluruh tubuh manusia (Zainuddin, 2006a: 17-18).

Medan energi elektrik melingkupi organ tubuh maupun seluruh tubuh manusia. Begitu pula satu bentuk energi yang lebih *subtle* mengalir dalam tubuh, para ahli akupuntur menyebutnya "Chi". Energi *chi* sangat penting peranannya dalam kesehatan manusia. Ia mengalir di sepanjang 12

jalur energi yang disebut dengan "*energy meridian*". Jika aliran energi ini terhambat atau kacau, maka timbullah gangguan emosi atau penyakit fisik. Dalam tubuh manusia terdapat 361 titik yang mewakili dari 12 alur utama energi meridian. Tapi dalam terapi SEFT 361 titik itu, disederhanakan menjadi 18 titik (Zainuddin, 2006b: 13-14).

Penelitian tentang energi psikologi juga dilakukan oleh Dr. William A. Tiller di *Stanford University*. Ia meneliti dengan mengembangkan sebuah alat yang dinamakan *IIED (Intention Imprinted Electronic Devices)* untuk mengukur gelombang energi yang ditimbulkan oleh intensi (pikiran dan kemauan) manusia. Sistem energi manusia versi Dr. Tiller, yang ia sebut dengan "*7 Different Level of Substance*". Ada 7 level substansi pada diri manusia, yang pertama adalah : level fisik (yg bisa dilihat dan diraba) disebut juga *coarse particulate substance*. Level kedua adalah *pre-physical body*, disebut juga *fine information wave*. Lapis ketiga adalah *emotional domain*, keempat *mind domain*, kelima *lower spirit self*, dan yang keenam (yang terdalam) yaitu *high spirit self*. Plus satu level diantara level 2 dan 3 yang disebut *astral level*. Menariknya, ketujuh level ini dikendalikan oleh pikiran. Pikiranlah yang bertanggung jawab menghubungkan antara level yang satu dengan yang lain, serta mengkoordinasikan level-level substansi tersebut. ([www.tiller.org](http://www.tiller.org))

Kekuatan spiritual dalam terapi SEFT bertujuan untuk menghubungkan manusia dengan Tuhannya. Dengan tiga kunci keberhasilan terapi SEFT yaitu; 1). khusyu', seseorang bisa melakukan

terapi SEFT ini dengan konsentrasi dan penuh dengan kerendahan hati.; 2). Ikhlas, artinya ridho atau menerima rasa sakit (baik fisik, maupun psikis) dengan sepenuh hati; 3). Pasrah menyerahkan semuanya pada Tuhan yang Maha Esa; maka ketiga hal tersebut, akan meningkatkan kebermaknaan hidup individu, sehingga memudahkan dalam penyembuhan penyakit baik fisik maupun psikis (Zainuddin, 2006a: 44-45).

Pada pengobatan yang menggabungkan spiritual, yang disebut dengan terapi spiritual, sebenarnya merupakan hasil dari studi dan pemahaman spiritual; adalah pembentangan diri dan realisasi diri, pengembangan sifat manusia, pembentangan kualitas-kualitas keberadaan sebagai satu kesatuan oleh alam semesta, puncak dari kesadaran manusia, dan mengembangkan pemahaman yang lebih besar tentang apa yang disebut dengan “kebenaran”, tentang kehidupan. Seluruh tindakan /aksi dari proses pengobatan ialah bahwa ia mengubah kesadaran, yang membuahkan perubahan sesuatu dan perubahan bentuk. Keyakinan manusia yang belum tercerahkan ialah bahwa seseorang harus berjuang untuk kebaikan, memanipulasi untuk mencapai sesuatu; bahwa pikiran cerdas itu akan mencapainya. Pandangan spiritual yang lebih tinggi ialah bahwa kesadaran kesadaran manusia perlu menyesuaikan diri dengan cara hidup yang sebenarnya dalam sifatnya yang “absolut” dan murni. Pandangan spiritual ini memperoleh rasa keutuhan asli yang mendasari semua eksistensi, yang mencakup setiap sel, jaringan, organ, fungsi dan aksi dari tubuh fisik manusia. Inilah yang dinamakan pola atau arketipe ilahiyah yang

merupakan dasar dan struktur fundamental diri manusia (Grayson, 2001: 152-153).

Proses yang dialami dalam terapi SEFT adalah dengan menggerakkan manusia menaiki tangga kesadaran atau persepsi sampai pada level sepiantas ke Yang Mutlak yang tak bersyarat. Pada momen ketika seseorang dapat merasakan ide spiritual, merasakan keutuhan murni itu, maka seseorang itu mengalami terobosan ke dalam kesadaran yang lebih tinggi dan lebih besar. Pengetahuan dan terobosan dalam kesadaran ini menjadi petunjuk menuju hukum kreatif, kebenaran yang melakukan penyembuhan. Pada titik ini, serta dibantu dengan mengalirkan energi psikologi secara teratur melalui tahap *The Tapping*, maka permasalahan baik fisik maupun psikis akan hilang.

#### **d. Prosedur gerakan SEFT**

Ada dua versi dalam melakukan SEFT. Yang pertama adalah versi lengkap, dan yang kedua adalah versi ringkas (*short-cut*). Keduanya terdiri dari tiga langkah sederhana, perbedaannya hanya pada langkah ketiga (*the tapping*). Pada versi ringkas, langkah ketiga dilakukan hanya pada 9 titik, dan pada versi lengkap *tapping* dilakukan pada 18 titik. Tiga langkah sederhana itu adalah sebagai berikut :

##### *1) The Set-Up*

*The set-up* bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah yang dilakukan untuk

menetralisir *Psychological Reversal* atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif, misal : saya tidak bisa mencapai impian saya). Kalimat yang harus diucapkan adalah, "Ya Allah.....meskipun saya..... (keluhan), saya ikhlas, saya pasrah sepenuhnya kepadaMu"

*The set-up* terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti diatas dengan penuh rasa khusyu', ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dan yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, menekan dada tepatnya dibagian *sore spot* (titik nyeri = daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari dibagian *karate chop*.



gb. 1.

menekan dada dibagian "Sore Spot"

Gb. 2.

Mengetuk dua ujung jari kebagian "Karate Chop"

## 2) *The Tune-in*

Ketika *the tune-in*, pada keluhan fisik; dengan cara merasakan rasa sakit lalu megarahkan pikiran pada rasa sakit dan sambil terus melakukan 2 hal tersebut, hati dan mulut mengatakan, "saya ikhlas, saya pasrah..ya Allah.." Sedangkan untuk keluhan emosi; dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat

membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Hati dan mulut juga mengatakan, ”Saya ikhlas, saya pasrah..ya Allah..”.

Bersamaan dengan pelaksanaan *the tune-in* sekaligus tahap tiga dilakukan, yaitu dibarengi *the tapping*.

### 3) *The Tapping*

*Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh, sambil terus melakukan *Tune-in*. Titik ini adalah titik-titik kunci dari *The Major Energy Meridians*, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisasinya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

Berikut adalah titik-titik tersebut :

e. *Cr = Crown*

Pada titik dibagian atas kepala

f. *EB = Eye Brow*

Pada titik permulaan alis mata

g. *SE = Side of the Eye*

Diatas tulang disamping mata

h. *UE = Under the Eye*

2cm dibawah kelopak mata

i. *UN = Under The Nose*

Tepat dibawah hidung

j. *Ch = Chin*

Diantara dagu dan bagian bawah bibir

k. *CB = Collar Bone*

Diujung tempat bertemunya tulang dada, *collar bone* dan tulang rusuk pertama



l. *UA = Under The Arm*

Dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat dibagian tengah tali bra (wanita)

m. *BN = Bellow Niple*

2,5cm dibawah puting susu (pria) atau diperbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara

n. *IH = Inside of Hand*

Dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan

o. *OH = Outside of Hand*

Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan

p. *Th = Thumb*

Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku

q. *IF = Index Finger*

Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)

r. *MF = Middle Finger*

Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)

s. *RF = Ring Finger*

Jari manis disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)

t. *BF = Baby Finger*

Dijari kelingking disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)

u. *KC = Karate Chop*

Disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate

v. *GS = Gamut Spot*

Dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan kelingking



## **B. Kecerdasan Spiritual (Spiritual Quotient)**

### **1. Pengertian Kecerdasan Spiritual**

Kecerdasan spiritual adalah inti kesadaran dari manusia. Kecerdasan spiritual itu membuat manusia mampu menyadari siapa sesungguhnya diri dan bagaimana manusia memberi makna terhadap hidup dan seluruh dunia. Memang kecerdasan spiritual mengarahkan hidup untuk selalu berhubungan dengan kebermaknaan hidup, sehingga menjadi lebih bermakna (Sukidi, 2004: 67).

Dilihat dari segi bahasa kecerdasan spiritual terdiri dari dua kata yaitu “kecerdasan” dan “spiritual”. Kecerdasan diartikan sebagai kemampuan memecahkan masalah yang dihadapinya, terutama masalah yang menuntut kemampuan pikiran, berbagai batasan yang dikemukakan oleh pakar didasarkan pada teorinya masing-masing (Munandir, 2001: 123).

Arti kata spiritual adalah ajaran yang mengatakan bahwa segala kenyataan (realitas) itu pada hakekatnya bersifat rohani. Semua yang dapat kita alami dengan panca indera adalah penjelmaan belaka dari kenyataan yang sebenarnya (Soegarda, 1976: 281).

Zohar dan Marshall (2007: 14) menggambarkan orang yang memiliki kecerdasan spiritual (SQ) sebagai orang yang mampu bersikap fleksibel, mampu beradaptasi secara spontan dan aktif, mempunyai kesadaran diri yang tinggi, mampu menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, rasa sakit, memiliki visi dan prinsip nilai, mempunyai komitmen dan bertindak penuh tanggung jawab.

Menurut Sinetar (2001), pribadi yang memiliki kecerdasan spiritual (SQ) mempunyai kesadaran diri yang mendalam, intuisi dan kekuatan “keakuan” atau “otoritas” bawaan. Mereka biasanya mempunyai standar moral yang tinggi, kecenderungan merasakan “pengalaman puncak” dan bakat-bakat “estetis” (dlm Sukidi, 2004: 49).

Orang yang kecerdasan spiritual (SQ) nya berkembang dengan baik memiliki pemahaman tentang tujuan hidup. Mereka dapat merasakan arah nasibnya, melihat berbagai kemungkinan diantara hal-hal yang biasa. Mereka memiliki kehausan yang tidak pernah bisa dipuaskan akan hal-hal yang selektif mereka minati. Sekalipun mereka biasanya sering menyendiri dan merenung, mereka menaruh perhatian pada kepentingan orang lain (*altruisme*) atau memiliki keinginan untuk berkontribusi pada orang lain.

Kecerdasan spiritual dibutuhkan untuk mencapai perkembangan diri yang lebih utuh. Sebenarnya manusia membentuk karakter dirinya melalui penggabungan antara pengalaman dan visi. Artinya, melalui ketegangan antara apa yang “benar-benar dilakukan” dan hal-hal yang “lebih besar” dan “lebih baik” yang mungkin dilakukan. Kecerdasan spiritual, mengajak manusia masuk ke jantungnya segala sesuatu, nilai-nilai kemanusiaan (*being values*): kegembiraan, rasa humor, daya cipta, kecantikan, dan kejujuran.

Menurut Zakiyah sebagai peneliti terdahulu, Kecerdasan Spiritual (SQ) adalah kecerdasan yang menyangkut fungsi jiwa sebagai perangkat internal diri yang memiliki kemampuan dan kepekaan dalam melihat makna yang ada dibalik kenyataan apa adanya. Orang yang memiliki SQ tinggi

mampu memaknai penderitaan hidup dengan memberi makna yang positif pada setiap peristiwa, masalah bahkan masalah yang dialaminya. Dengan memberi makna yang positif itu, ia mampu membangkitkan jiwanya, melakukan perbuatan dan tindakan yang positif (Zakiyah, 2007: 14).

Dengan demikian Kecerdasan spiritual adalah puncak dari kecerdasan manusia sebagai perangkat internal diri yang mempunyai kemampuan dalam memaknai dengan positif pada segala hal yang terjadi pada dirinya. Sehingga akan membuat hidup lebih bermakna dan berbahagia disituasi apapun, tanpa tergantung dengan peristiwa yang terjadi.

## **2. Faktor-Faktor Kecerdasan Spiritual**

Ukuran dan tanda-tanda dari kecerdasan spiritual yang telah berkembang dengan baik menurut Zohar dan Marshal (2007: 14) adalah mencakup hal-hal sebagai berikut:

1. Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif)
2. Tingkat kesadaran diri yang tinggi
3. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan
4. Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit
5. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai
6. Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu
7. Kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal (*holistic*)
8. Kecenderungan nyata untuk bertanya “mengapa” atau “bagaimana jika?”  
untuk mencari-cari jawaban yang mendasar

9. Menjadi apa yang disebut oleh para psikolog sebagai “bidang mandiri” yaitu memiliki kemudahan untuk bekerja melawan konvensi

Ada lima karakteristik orang yang cerdas secara spiritual menurut

A. Emmons, dalam bukunya *The Psychology of Ultimate Concern* :

1. Kemampuan mentransendensikan yang fisik dan material
2. Kemampuan untuk mengalami tingkat kesadaran yang memuncak
3. Kemampuan untuk mesakralkan pengalaman sehari-hari
4. Kemampuan untuk menggunakan sumber-sumber spiritual buat menyelesaikan masalah
5. Kemampuan untuk berbuat baik (Efendi, 2005: 244)

### **3. Aspek-Aspek Kecerdasan Spiritual**

Menurut Khavari (dalam Sukidi 2002: 275), ada beberapa aspek yang menjadi dasar dari kecerdasan spiritual, yaitu:

1. Sudut pandang spiritual-keagamaan. Semakin harmonis relasi spiritual-keagamaan kita kehadiran Tuhan, “semakin tinggi pula tingkat dan kualitas kecerdasan spiritual kita”.
2. Sudut pandang relasi social-keagamaan, artinya kecerdasan spiritual harus terefleksikan pada sikap-sikap social yang menekankan segi kebersamaan dan kesejahteraan social.

3. Sudut pandang etika social. Semakin beradap etika social manusia semakin berkualitas kecerdasan spiritualnya.

#### **4. Kecerdasan Spiritual Dalam Otak Manusia**

Pada awal tahun 2000, Zohar dan Marshall, memperkenalkan *Spiritual Quotient* (SQ) atau kecerdasan spiritual yang disebutkannya sebagai puncak kecerdasan (*the ultimate intelligence*). Jika yang biasa kita kenal IQ bersandar pada nalar atau rasio-intelektual, dan kecerdasan emotional (*EQ*) bersandar pada kecerdasan emosi dengan memberi kesadaran atas emosi-emosi kita dan emosi-emosi orang lain, maka SQ berpusat pada ruang spiritual (*Spiritual space*) yang memberi kemampuan pada kita untuk memecahkan masalah dalam konteks nilai penuh makna. Kecerdasan spiritual memberi kemampuan menemukan langkah yang lebih bermakna dan bernilai diantara langkah-langkah yang lain. Dengan demikian kecerdasan spiritual merupakan landasan yang sangat penting sehingga kecerdasan yang lain dapat berfungsi secara efektif. Kecerdasan spiritual merupakan kesadaran dalam diri kita yang membuat kita menemukan dan mengembangkan bakat-bakat bawaan, intuisi, otoritas batin, kemampuan membedakan yang salah dan yang benar serta kebijaksanaan.

Zohar dan Marshall mengemukakan empat pembuktian ilmiah tentang adanya kecerdasan spiritual, *Spiritual Intelligence, The Ultimate Intelligence* (London, 2000) sebagai berikut :

1. Penelitian oleh neuropsikolog, Michael Persinger awal tahun 1990-an, dan lebih mutakhir lagi tahun 1997 oleh ahli saraf V.S. Ramachandran bersama timnya di Universitas California, menunjukkan adanya *Godspot* dalam otak manusia. Ini merupakan *builtin* pusat spiritual (*spiritual center*) yang terletak diantara jaringan saraf temporal lobes dalam otak. Melalui pengamatan dalam otak dengan topografi emisi positron, area-area saraf tersebut akan bersinar manakala subyek penelitian diarahkan untuk mendiskusikan topic spiritual.
2. Riset ahli saraf Austria, Wolf Singer pada tahun 1990-an atas *the binding* problem menunjukkan adanya proses saraf dalam otak manusia yang terkonsentrasi pada usaha mempersatukan dan memberi makna dalam pengalaman hidup kita. Suatu jaringan saraf yang secara literal “mengikat” pengalaman kita secara bersama untuk hidup lebih bermakna. Dan penelitian Singer tentang osilasi saraf penyatu memberi dasar pada kecerdasan spiritual (SQ).
3. Hasil studi Rodolfo Llinas pada pertengahan tahun 1990-an tentang kesadaran saat terjaga dan saat tidur serta ikatan peristiwa-peristiwa kognitif pada otak. Dengan bantuan teknologi MEG (Magneto encephalographic) yang memungkinkan diadakannya penelitian menyeluruh atas kebenaran elektrik pada saraf-saraf otak dengan lokasinya masing-masing, ditemukan bahwa pada waktu manusia berpikir hal-hal mengenai “makna”, atau hal-hal yang behubungan dengan nilai, pada bagian pusat saraf tertentu, elektrik otak aktif.

4. Terrance Deachon (*The Symbolic Species*, 1997) seorang neurology dan antropolog biologi di Harvard mengemukakan bahwa bahasa yang pada hakikatnya simbolik adalah kekhasan manusia yang berkembang pada belahan frontal-lobes otak manusia. Dengan adanya frontal-lobe ini memungkinkan manusia berpikir tentang makna dan nilai. Jadi frontal-lobe ini adalah landasan bagi keberadaan Kecerdasan Spiritual (SQ) kita.

#### **5. Kecerdasan Spiritual dalam Islam**

Dalam bahasa inggris kata “ruh” sering diterjemahkan sebagai kata ”spirit”. Kata ”spirit” sering diterjemahkan sebagai kata ”rohaniah”. Kehidupan spiritual bersangkutan rasa batin yang tidak bisa diukur dengan kuantitas dan kualitas benda-benda (Raharjo. 2000: 228).

Dalam konsep islam dikatakan bahwa kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah, menuju manusia yang seutuhnya (hanif), dan memiliki pola pemikiran tauhidi (integralistik) serta berprinsip hanya dengan Allah (Ginjar. 2007: 57).

Kecerdasan spiritual membimbing manusia untuk mendidik hati menjadi benar. Jika mendefinisikan diri seseorang sebagai kaum beragama, tentu kecerdasan spiritual mengambil metode vertikal bagaimana kecerdasan spiritual bisa mendidik hati untuk menjalin

hubungan kemesraan kehadiran Tuhan. Maka islam menegaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Ra'd ayat 28 (Sukidi, 2004: 62) :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Al-Ra'd : 28)”

Selain itu kecerdasan spiritual mendidik hati dalam akal budi pekerti yang baik dan moral yang beradap. Kecerdasan spiritual menjadi *guidance* manusia untuk menapaki hidup secara sopan dan beradap. Menginternalisasikan moral dan budi pekerti yang baik dan sekaligus menginternalisasikannya kedalam perilaku hidup sehari-hari berupa obyek kecerdasan spiritual dalam praktek kehidupan sehari-hari (Sukidi. 2002: 28-29).

Jadi kecerdasan spiritual adalah kemampuan seseorang untuk berperilaku dengan berpegang teguh serta melaksanakan dimensi atau pilar spiritual dalam agama Islam kedalam konteks yang lebih bermakna yaitu ibadah sehingga mencapai jalan hidup yang lebih bermakna.

Adapun pilar agama Islam tersebut adalah :

a. Iman

Iman berarti percaya dengan penuh keyakinan, tidak saja diakui secara lisan dan dibenarkan oleh hati, tetapi juga dilaksanakan dalam perbuatan nyata. Keimanan adalah dasar dari agama yang dalam agama dikenal sebagai rukun iman (Hanna Djamhana. 1997:

148). Adapun orang-orang yang beriman disebut dalam Al-Qur'an surat Al-mu'minun ayat 1-4 :

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾ وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ﴿٣﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ ﴿٤﴾

“*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya, Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna, Dan orang-orang yang menunaikan zakat*” ( SQ. Al-Mu'minun; 1-4)

b. Islam

Yang dimaksud dengan Islam disini bukan sebagai satu sistem keagamaan, melainkan pokok-pokok Ibadan dalam agama Islam yang dikenal sebagai rukun islam. Kaum muslimin adalah mereka yang memeluk agama Islam, yang patuh lepada Tuhan dan taat menjalankan perintah-Nya. Firman Allah surat Fushilat ayat 33:

وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴿٣٣﴾

“*Yang membawa berita gembira dan yang membawa peringatan, tetapi kebanyakan mereka berpaling, tidak mau mendengarkan*”(QS. Fushilat: 33).

c. Ihsan

Secara umum ihsan diartikan sebagai kebaikan dan kebajikan, dalam hal ini akhlaq yang terpuji. Tetapi menurut Rosulullah yang dimaksud ihsan adalah kondisi Ibadan yang demikian khusuknya sehingga seakan-akan dapat melihat (dengan mata rohani) bahwa Tuhan hadir dihadapan manusia. Dan kalau kondisi serupa tidak dapat dilihat, yakinlah bahwa Tuhan Maha melihat apa yang

dilakukan dan apa yang bergerak dalam hati sanubari manusia.

Sebagaimana firman Allah surat Al-Baqarah ayat 195 :

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, Karena Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik” (QS. Al-Baqarah: 195).

Kecerdasan spiritual bukanlah doktrin agama yang mengajak umat manusia untuk “cerdas” dalam memilih atau memeluk salah satu agama yang dianggap benar. Kecerdasan spiritual lebih merupakan sebuah konsep yang berhubungan dengan bagaimana seseorang “cerdas” dalam mengelola pendayagunaan makna, nilai-nilai, dan kualitas kehidupan spiritualnya. Kehidupan spiritual disini meliputi hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) yang memotivasi kehidupan manusia untuk senantiasa mencari makna hidup (*the meaning of life*) dan mendambakan hidup bermakna (*the meaning life*) (Mujib&Muzakir. 2002: 324).

Kecerdasan spiritual sebagai bagian dari ilmu psikologi memandang bahwa seseorang yang taat beragama Belum tentu memiliki kecerdasan spiritual. Acapkali mereka memiliki sifat fanatisme, eksklusivisme dan intoleransi terhadap pemeluk agama lain, sehingga mengakibatkan permusuhan dan peperangan. Namun sebaliknya, bisa jadi seseorang yang humanis-non agamis memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi, sehingga sikap hidupnya inklusif, setuju dengan perbedaan (*agree in disagreement*), dan penuh dengan toleransi. Hal itu menunjukkan bahwa

makna “*spirituality*” (keruhanian) disini tidak selalu beragama atau berTuhan (Mujib&Muzakir. 2002: 324).

Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan kalbu yang berhubungan dengan kualitas batin seseorang. Kecerdasan ini mengarahkan seseorang untuk berbuat lebih manusiawi, sehingga dapat menjangkau nilai-nilai luhur yang mungkin belum tersentuh oleh akal pikiran manusia. Adapun bentuk-bentuk kecerdasan kalbu tersebut adalah:

a. Kecerdasan Ikhbat (*al-ikhbat*)

Yaitu kondisi kalbu yang memiliki kerendahan dan kelembutan hati, merasa tenang dan khusyu’ dihadapan Allah, dan tidak menganiaya terhadap orang lain. Kecerdasan ikhbat juga dapat diartikan sebagai kondisi kalbu yang kembali dan mengabdikan dengan kerendahan hati kepada Allah, merasa tenang jika berdzikir kepada-Nya, tunduk dan dekat kepada-Nya. Kondisi ikhbat merupakan dasar bagi terciptanya kondisi jiwa yang tenang (sakinah), yakin, dan percaya pada Allah.

Sesuai dengan firman Allah SWT surat Al-Hajj ayat 34-35:

وَلِكُلِّ أُمَّةٍ جَعَلْنَا مَنْسَكًا لِيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُمْ مِّنْ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ ۗ فَإِلَهُكُمْ إِلَهُهُ  
وَاحِدٌ فَلَهُ أَسْلِمُوا ۗ وَبَشِّرِ الْمُخْبِتِينَ ﴿٣٤﴾ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا  
أَصَابَهُمْ وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ ۗ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴿٣٥﴾

“Dan bagi tiap-tiap umat Telah kami syariatkan penyembelihan (kurban), supaya mereka menyebut nama Allah terhadap binatang ternak yang Telah direzkan Allah kepada mereka, Maka Tuhanmu ialah Tuhan yang Maha Esa, Karena itu berserah dirilah kamu kepada-Nya. dan berilah kabar gembira kepada orang-orang yang tunduk patuh (kepada Allah), (yaitu) orang-orang yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, orang-orang yang sabar

*terhadap apa yang menimpa mereka, orang-orang yang mendirikan sembahyang dan orang-orang yang menafkahkan sebagian dari apa yang Telah kami rezkikan kepada mereka” (QS. Al-Hajj: 34-35).*

b. Kecerdasan Zuhud (*al-zuhud*)

Seseorang dianggap memiliki kecerdasan zuhud apabila meninggalkan perbuatan yang tidak bermanfa'at bagi kehidupan akhirat (Ibnu Timiyah), meredam berangan-angan yang panjang (Sofyan Al-Thausi), tidak merasa gembira dengan keadaan dunia (Al-Junaidi), adanya kelapangan jika terlepas dari jeratan kepemilikan dunia (Ibnu Kahfi), kalbu berupaya keluar dari belenggu dunia untuk menuju pada akhirat, tidak sekedar meninggalkan akhirat, melainkan tidak merasa memiliki sesuatu sehingga hidupnya bebas tanpa ikatan oleh kehidupan material.

c. Kecerdasan Wara' (*al-wara'*)

Al-wara' adalah menjaga diri dari perbuatan yang tidak ma'ruf yang dapat menurunkan derajat dan kewibawaan diri seseorang. Maksud ma'ruf dalam wara' adalah tidak terkait dengan perbuatan yang haram, melainkan pada perbuatan yang halal yang apabila dilakukan kurang baik menurut ukuran agama dan tradisi setempat. Kriteria wara' diantaranya adalah membersihkan kalbu dari segala kotoran dan najis fisik maupun psikis, meninggalkan perbuatan yang sia-sia dan tidak ada gunanya, menjauhkan kalbu dari segala perbuatan yang masih diragukan.

d. Kecerdasan dalam berharap baik (*al-raja'*)

Raja' adalah berharap sesuatu kebaikan kepada Allah SWT, dengan disertai usaha yang sungguh-sungguh dan tawakkal. Hal itu tentunya berbeda dengan al-tamanni (angan-angan), sebab merupakan harapan dengan bermalas-malasan tanpa disertai usaha. Dengan raja' dapat menghantarkan kalbu seseorang pada jenjang kecintaan dan kemurahan Allah SWT. Sesuai dengan firman Allah SWT surat al-Isra' ayat 57:

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَدْعُونَ يَبْتَغُونَ إِلَىٰ رَبِّهِمُ الْوَسِيلَةَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ  
وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ إِنَّ عَذَابَ رَبِّكَ كَانَ مَحْذُورًا ﴿٥٧﴾

*"Orang-orang yang mereka seru itu, mereka sendiri mencari jalan kepada Tuhan mereka, siapa di antara mereka yang lebih dekat (kepada Allah) dan mengharapkan rahmat-Nya dan takut akan azab-Nya; Sesungguhnya azab Tuhanmu adalah suatu yang (harus) ditakuti." (QS. Al-Isra':57).*

Orang-orang yang mereka seru itu, mereka sendiri mencari jalan kepada Tuhan mereka siapa diantara mereka yang lebih dekat dan mengharapkan rahmatNya dan takut akan adzabnya; sesungguhnya adzab Tuhanmu adalah sesuatu yang ditakuti.

e. Kecerdasan ri'ayah (*al-ri'ayah*)

Ri'ayah berarti memelihara pengetahuan yang pernah diperoleh dan mengaplikasikannya dengan perilaku nyata, dengan cara melakukan perbuatan baik dan ikhlas, dan menghindari perbuatan yang merusak. Pendekatan memperoleh ilmu bukan hanya melalui fakultas fikir belaka, tetapi juga melalui fakultas dzikir. Gabungan dari kedua fakultas ini menimbulkan predikat ulul albab yaitu orang-orang yang

beriman dan beramal sholeh. Sesuai firman Allah surat Al-Hadid ayat 27:

ثُمَّ قَفَّيْنَا عَلَىٰ آثَرِهِمْ بِرُسُلِنَا وَقَفَّيْنَا بِعِيسَىٰ ابْنِ مَرْيَمَ وَآتَيْنَاهُ الْإِنجِيلَ وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً وَرَهَابَنِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا فَفَاتِنَا الَّذِينَ آمَنُوا مِنْهُمْ أَجْرَهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ ﴿٢٧﴾

” Kemudian kami iringi di belakang mereka dengan rasul-rasul kami dan kami iringi (pula) dengan Isa putra Maryam; dan kami berikan kepadanya Injil dan kami jadikan dalam hati orang-orang yang mengikutinya rasa santun dan kasih sayang, dan mereka mengadakan rahbaniyyah[1460] padahal kami tidak mewajibkannya kepada mereka tetapi (mereka sendirilah yang mengada-adakannya) untuk mencari keridhaan Allah, lalu mereka tidak memeliharanya dengan pemeliharaan yang semestinya. Maka kami berikan kepada orang-orang yang beriman di antara mereka pahalanya dan banyak di antara mereka orang-orang fasik (QS. Al-Hadid:27)”

f. Kecerdasan muraqabah (*al-muraqabah*)

Muroqabah berarti kesadaran seseorang bahwa Allah SWT, mengetahui dan mengawasi apa yang dipikirkan, dirasakan dan diperbuatnya, baik lahir maupun batin. Muraqabah dapat menghantarkan seseorang pada sikap waspada, mawas diri dan berhati-hati baik dalam bentuk pikiran, perasaan maupun tindakan, sebab kapan saja dan dimana dia berada dalam pengawasanNya. Sesuai Firman Allah surat Al-Baqarah ayat 235:

وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ ﴿٢٣٥﴾

”Dan Ketahuilah bahwasanya Allah mengetahui apa yang ada dalam hatimu; Maka takutlah kepada-Nya, dan Ketahuilah bahwa Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyantun”(QS. Al-Baqarah: 235).

g. Kecerdasan ikhlas (*al-ikhlas*)

Ikhlas adalah kemurnian dan ketaatan yang ditujukan kepada Allah semata, dengan cara membersihkan perbuatan, baik lahir maupun batin dan perhatian makhluk. Sesuai firman Allah al-Bayyinah ayat 5:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ ﴿٥﴾

*"Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus[1595], dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus" (QS. Al-Bayyinah:5).*

h. Kecerdasan istiqamah (*al-istiqamah*)

Istiqomah berarti melakukan suatu pekerjaan baik melalui prinsip kontinuitas dan keabadian. Istiqomah membutuhkan niat yang benar juga. Istiqomah merupakan spirit yang dapat memotivasi amal sholeh.

Firman Allah surat Fushilat ayat 30:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

*"Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" Kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang Telah dijanjikan Allah kepadamu" (QS. Fushilat:30).*

i. Kecerdasan tawakkal (*al-tawakkal*)

Tawakkal adalah meyerahkan diri sepenuh hati, sehingga tiada beban psikologi yang dirasakan. Dalam hal ini tawakkal yang dimaksud adalah mewakilkan atau menyerahkan semua urusan kepada Allah SWT, sebagai zat yang mampu menyelesaikan semua urusan setelah manusia tidak memiliki daya dan kemampuan untuk menyelesaikannya. Firman Allah At-Talaq ayat 3:

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

*“Dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah Telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu” (QS. At-Thalaq:3).*

Sesungguhnya terhadap status urusan tidak menjamin nasib baik seseorang, begitu juga sebaliknya. Jika tawakkal dipahami manusia maka dia tidak akan menyesal terhadap apa yang dicapai, Namun dia tetap Bangga dan aktif terhadap apa yang diusahakannya.

j. Kecerdasan sabar (*al-sabr*)

Sabar berarti menahan, yaitu menahan diri dari hal-hal yang dibenci dan menahan lisan agar tidak mengeluh. Sabar dapat menghindarkan seseorang dari perasaan resah, cemas, marah dan kekacauan. Sabar juga merupakan sikap yang tenang untuk menghindari maksiat, melaksanakan perintah dan menerima cobaan. Sabar dalam pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyah terbagi menjadi dua pengertian: pertama

menahan diri dari sesuatu yang tidak menyenangkan, sehingga tidak mengeluh ketika mendapat musibah. Kedua ketahanan yang disertai sikap berani, melawan dan menentang terhadap sesuatu yang menimpa, sehingga musibah merupakan tantangan yang perlu dinikmati dengan perasaan gembira. Sesuai firman Allah surat Ali-Imron ayat 200:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اَصْبِرُوْا وَصَابِرُوْا وَرَابِطُوْا وَاَتَّقُوا اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ ﴿٢٠٠﴾

"Hai orang-orang yang beriman, Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung" (QS. Al-Imron:200).

k. Kecerdasan ridho (*al-ridho*)

Ridho artinya rela terhadap apa yang dimiliki dan diberikan. Ridho merupakan kedudukan spiritual seseorang yang diusahakan setelah ia melakukan tawakal, karena ridho menjadi puncak dari tawakal. Ridho terkait dengan kelapangan dan kesabaran jiwa atas apa yang diberikan oleh Allah tanpa rasa mengeluh atau tenderita karenanya.

l. Kecerdasan syukur (*al-syukur*)

Syukur adalah menampakkan nikmat Allah yang dilakukan oleh hambaNya. Sesuai dengan Firman Allah surat Ibrahim ayat 7:

وَإِذْ تَأَذَّرَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

"Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih" (QS. Ibrahim:7).

Syukur juga diartikan sebagai kesadaran diri bahwa apa yang diperbuat dianggap tidak/belum bernilai apa-apa meskipun hal itu sudah diupayakan secara maksimal. Sebaliknya apa yang diterima dianggap banyak sekali meskipun kenyataannya sedikit.

m. Kecerdasan malu (*al-baya'*)

Malu berarti kepekaan diri yang mendorong untuk meninggalkan keburukan dan menunaikan kewajiban. Malu berarti pertanda kehidupan kalbu seseorang. Malu menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah terdiri atas tiga tingkatan: pertama, malu yang timbul dari pengetahuan seseorang akan hakikat dirinya, sehingga memotivasi dirinya untuk beribadah dan mencela keburukan; kedua, malu yang ditimbulkan dari kedekatan kepadanya, sehingga menimbulkan kecintaan, kerinduan, dan membenci ketergantungan akan makhluk; ketiga, malu yang ditimbulkan dari kesaksiannya akan kehadirannya. Ketika ruh dan hati terasa dekat dengan Allah maka ia dapat menyaksikan akan kehadirannya, karena itu ia malu berbuat sesuatu selain yang dikehendakinya.

n. Kecerdasan Jujur (*al-shidiq*)

Jujur berarti kesesuaian antara yang diucapkan dengan kejadian yang sesungguhnya, kesesuaian antara yang dirahasiakan dengan ditampakkan, dan percatan yang benar ketika berhadapan dengan orang yang ditakuti atau diharapkan. Jujur merupakan terminologi yang digunakan untuk mengungkapkan hakikat sesuatu. Jujur dalam

ucapan artinya kesesuaian antara yang diucapkan dengan kenyataan. Jujur dalam perbuatan artinya kesesuaian antara perbuatan dengan perintah atau pedoman yang diikuti. Jujur dalam keadaan artinya kesesuaian antara perilaku kalbu dan badan dengan keikhlasan. Firman Allah surat Al-Ahzab ayat 24:

لِيَجْزِيَ اللَّهُ الصَّادِقِينَ بِصِدْقِهِمْ وَيُعَذِّبَ الْمُنَافِقِينَ . إِنْ شَاءَ أَوْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ . إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا ﴿٢٤﴾

“Supaya Allah memberikan balasan kepada orang-orang yang benar itu Karena kebenarannya, dan menyiksa orang munafik jika dikehendaki-Nya, atau menerima Taubat mereka. Sesungguhnya Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (QS. Al-Ahzab:24).

o. Kecerdasan mementingkan kepentingan orang lain (*al-itsar*)

Mementingkan orang lain disini bukan berkaitan dengan Ibadan *mahdhah*, tetapi berkaitan dengan muamalah. Firman Allah surat al-Hasyr ayat 9:

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٩﴾

“Dan orang-orang yang Telah menempati kota Madinah dan Telah beriman (*Anshor*) sebelum (*kedatangan*) mereka (*Muhajirin*), mereka (*Anshor*) 'mencintai' orang yang berhijrah kepada mereka (*Muhajirin*). dan mereka (*Anshor*) tiada menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa-apa yang diberikan kepada mereka (*Muhajirin*); dan mereka mengutamakan (*orang-orang Muhajirin*), atas diri mereka sendiri, sekalipun mereka dalam kesusahan. dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka Itulah orang yang beruntung” (QS. Al-Hasyr:9)

p. Kecerdasan tawadhu’

Tawadhu' berarti sikap kalbu yang tenang, berwibawa, rendah hati, lemah lembut tanpa disertai rasa jahat, congkak dan sombong. Sesuai dengan firman Allah surat Al-Furqon ayat 63 :

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا



*“Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan” (QS. Al-Furqon: 63).*

q. Kecerdasan mu'ruah

Muru'ah berarti sikap keperwiraan yang menjunjung tinggi sifat kemanusiaan yang agung. Kecerdasan muru'ah meliputi pengalaman perilaku yang baik dan meninggalkan perilaku yang buruk dan menghindarkan diri dari perbuatan yang hina dan rendah.

r. Kecerdasan dalam menerima apa adanya atau seadanya (*qana'ah*)

Qonaa'ah dianggap statu kecerdasan, sebab seorang merasa lepas dari segala tuntutan yang berada diluar kemampuannya. Ia justru dapat menikmati apa yang dimiliki, meskipun menurut usuran orang lain kenikmatan itu sangat minim. Firman Allah surat at-Taubah ayat 59:

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ

إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ

*”Jikalau mereka sungguh-sungguh ridha dengan apa yang diberikan Allah dan RasulNya kepada mereka, dan berkata: "Cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberikan sebagian dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, Sesungguhnya kami adalah orang-orang*

yang berharap kepada Allah," (tentulah yang demikian itu lebih baik bagi mereka)" (QS. At-Taubah: 59).

s. Kecerdasan Takwa

Taqwa merupakan sumber kecerdasan kalbu. Dikatakan puncak sebab tahapan untuk mencapai taqwa telah melewati semua tahapan-tahapan kecerdasan. Seseorang yang memiliki predikat muttaqin (orang yang bertaqwa) telah mampu mengintegrasikan dirinya secara benar, baik terhadap diri sendiri, sesama manusia, alam semesta apalagi kepada Tuhan. Firman Allah surat al-Hujarat ayat 13:

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَاۤىِٕلَ لِتَعَارَفُوْۤا ۗ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ  
عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْ ۗ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ حَبِيْرٌ ﴿١٣﴾

*"Hai manusia, Sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal" (QS. Al-Hujjarat: 13).*

Pembahasan diatas, tampaknya sesuai dengan pendapat Khavari yang mengatakan bahwa untuk menguji kecerdasan spiritual seseorang maka ada tiga hal yang mendasar yaitu : sudut pandang spiritual-keagamaan, sudut pandang relasi sosial-keagamaan dan sudut pandang etika sosial. Hal tersebut mencakup semua aspek kecerdasan qolbiyah, sehingga dalam penelitian ini untuk mengetahui kualitas kecerdasan spiritual adalah dengan menggunakan aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Khavari.

### C. Pengaruh terapi SEFT terhadap kecerdasan spiritual

Dalam pembahasan ini penulis mencoba memadukan atau menghubungkan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dengan tanda-tanda atau ciri-ciri perkembangan kecerdasan spiritual yang digagas oleh Khavari, seperti yang telah disebutkan pada halaman depan tentang karakteristik dari kecerdasan spiritual yang telah berkembang dengan baik.

Setiap manusia memiliki kebebasan untuk merubah prediksi tentang apapun. Dasar berbagai prediksi tentu diwakili oleh kondisi biologi, psikologi dan sosial. Masih ada satu bentuk utama dari eksistensi manusia yaitu kemampuannya untuk bangkit dari semua kondisi itu dan mengatasinya. Dengan nada yang sama, manusia pada akhirnya mampu mengatasi dirinya; manusia pada dasarnya adalah makhluk yang mengatasi-diri (*a self-transcending being*) (Frankl, 2006 : 150)

Pada pelaksanaan SEFT, yang menjadi kunci pokok keberhasilan pelaksanaan tehnik ini yang menjadi pengontrol adalah klien itu sendiri. Ada tiga hal yang perlu diperhatikan, yaitu ; *Khusyu'*, *Ikhlas*, *Pasrah*. Hal itu juga didukung dengan pelaksanaan pada tahap *Set-Up* dan *Tun in*. Pada tahap ini klien di arahkan pada pemasukan energi-energi positif dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif atau keyakinan bawah sadar negatif. Dengan itu, secara otomatis individu akan masuk dalam ruang spiritual (*spiritual space*) sehingga menghubungkan manusia dengan Tuhannya. Kalau dalam literatur islam, kata atau dzikirnya lebih pada makna dari pada verbalnya. Sehingga pada SEFT ini dapat membawa subyek pada alam transendental. Setelah sikap transenden sudah

terbentuk, dan langkah selanjutnya adalah membangkitkan sikap pasif yang merupakan sikap ikhlas dan pasrah. Pasrah diartikan sebagai sebuah sikap menyerahkan sepenuh hati kepada obyek transenden yaitu Allah SWT, sehingga tiada beban psikologi yang dirasakan. Dalam hal ini yang dimaksud adalah mewakili atau menyerahkan semua urusan kepada Allah SWT, sebagai zat yang mampu menyelesaikan semua urusan setelah manusia tidak memiliki lagi daya dan kemampuan untuk menyelesaikannya. Sehingga dengan sikap pasrah ini seseorang tidak akan menyesal terhadap apa yang telah dicapai, namun dia tetap bangga dan aktif terhadap apa yang telah diusahakan.

Do'a adalah permohonan penyembuhan kepada Tuhan Yang Maha Esa, sedangkan zikir adalah mengingat Tuhan dengan segala kekuasaan-Nya. Dari sudut ilmu kedokteran jiwa/kesehatan jiwa do'a dan zikir (psikoreligius terapi) merupakan terapi psikiatrik setingkat lebih tinggi dari pada psikoterapi konvensional. Hal ini dikarenakan do'a dan zikir mengandung unsur spiritual yang dapat membangkitkan harapan (*hope*), rasa percaya diri (*self confidence*) pada seseorang, yang pada gilirannya kekebalan (*imunitas*) meningkat, sehingga mempercepat problem fisik maupun psikis (Hawari, 2005 : 40).

Dari pelaksanaan terapi SEFT, subyek (Siswa-Siswi) tidak hanya melakukan terapi yang bisa mengatasi permasalahan fisik atau emosi, tetapi juga meningkatkan kepasrahan dan berdo'a pada Allah SWT. Sehingga setiap stressor atau masalah yang datang akan diterima dengan keikhlasan dan penuh kesadaran bahwa segala sesuatu yang menentukan hanya Allah SWT. Kemampuan mentransendensikan yang fisik dan materi semakin tinggi. Dan juga masalah-

masalah yang datang diselesaikan menggunakan sumber-sumber agama, sehingga dapat menyatukan dirinya dengan kuasa Ilahi yang memungkinkan manusia lebih bahagia, lebih memiliki kepastian dalam hidup, dan tidak mudah stress.

Seseorang yang kecerdasan spiritual (*SQ*) nya berkembang dengan baik akan memiliki pemahaman tentang tujuan hidup dan mampu memaknai penderitaan dengan memberi makna yang positif pada setiap peristiwa, masalah bahkan masalah yang dialaminya. Dengan memberi makna yang positif itu, ia mampu membangkitkan jiwanya, melakukan perbuatan dan tindakan yang positif, sehingga akan membuat hidup lebih bermakna dan berbahagia disituasi apapun, tanpa tergantung dengan peristiwa yang terjadi.

#### **D. Hipotesis**

Menurut Ghony ( 1991: 4), Sugiyono (1992) menjelaskan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan atas teori yang relevan, belum didasarkan atas fakta-fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data, mengacu pada paparan yang ringkas tersebut dapat penulis kemukakan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Pemberian terapi SEFT, efektif dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Identifikasi Variable**

Variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan atau eksperimen, bisa juga diartikan sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti (Nabawiyah, 2004: 39).

Untuk memudahkan pemahaman tentang status variabel yang dikaji, maka identifikasi variabel dalam penelitian ini adalah:

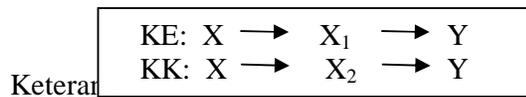
1. Variabel Bebas (*independent variabel*), yaitu variabel yang dianggap menjadi penyebab bagi terjadinya perubahan pada variabel terikat. Pada penelitian eksperimen, variabel bebas adalah variabel yang dimanipulasi, karena itu yang menjadi variabel bebasnya adalah terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Tehnique).

2. Variabel Terikat (*dependent variabel*), yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, yang dalam eksperimen perubahannya diukur untuk mengetahui efek dari suatu perlakuan. Pada penelitian ini, variabel terikatnya adalah kecerdasan spiritual (*spiritual quotient*) siswa.

## B. Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *pretest – posttest group design* (Seniati, 2006: 126):

Non random *pre test-post test control group design*:



**Non R** : Non Random  
**X** : Pemberian *Pre-test*  
**Y** : Pemberian *Post-test*  
**X<sub>1</sub>** : Terapi SEFT  
**X<sub>2</sub>** : Ceramah Keagamaan

## C. Definisi Operasional

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) adalah Teknik psikoterapi *Emotif freedom* yang digabungkan dengan spiritualitas seseorang, dengan cara pelaksanaan tiga tahapan yaitu Set-Up (menetralisir “perlawanan psikologi”, biasanya berupa pikiran negatif atau keyakinan bawah sadar negatif) dengan cara berdo’a dengan khusyu’, ikhlas dan pasrah. Tun-In (merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan kita ketempat rasa sakit). Tapping, adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh kita sambil terus Tun-In.

Kecerdasan Spiritual (SQ) adalah kecerdasan yang menyangkut fungsi jiwa sebagai perangkat internal diri yang memiliki kemampuan dan kepekaan dalam melihat makna yang ada dibalik kenyataan apa adanya. Orang yang memiliki SQ tinggi mampu memaknai penderitaan hidup dengan memberi makna yang positif pada setiap peristiwa, masalah bahkan masalah yang sedang dialami. Dengan memberi makna yang positif itu, manusia mampu membangkitkan jiwanya, melakukan perbuatan dan tindakan yang positif.

Menurut Khavari (dalam Sukidi 2002: 275), ada beberapa aspek yang menjadi dasar dari spiritual quotient, yaitu :

1. Sudut pandang spiritual-keagamaan, Frekuensi beibadah, makhluk spiritual, kecintaan kepada Tuhan, dan rasa syukur.
2. Sudut pandang relasi sosial-keagamaan, ikatan kekeluargaan atas sesama, peka terhadap kesejahteraan makhluk hidup, dan bersikap dermawan.
3. Sudut pandang etika sosial, Ketaatan pada etika dan norma, kejujuran, dapat dipercaya, sikap sopan, toleransi dan anti kekerasan.

#### **D. Subyek Penelitian**

Subjek diambil dari siswa kelas XI dari SMA Islam Al-Ma'arif Singosari Malang, yang berusia 15-16 tahun. Alasan pengambilan sampel, adalah dari hasil *pre observasi* yang menunjukkan adanya permasalahan spiritual pada siswa kelas tersebut. Begitu juga menurut Darajat (1994: 13), pada usia ini masih tergolong remaja yang sangat efektif bila diberikan perlakuan yang dapat memfungsikan seluruh potensinya. Karena kondisi labil yang ada dalam dirinya,

disatu sisi mereka masih anak-anak tetapi disisi lain mereka sudah dituntut untuk dewasa dan berpikir masa depan. Siswa SMU, sudah memasuki usia remaja. Remaja adalah masa yang penuh dengan dinamika, karena demikian dinamisnya dalam bahasa psikologi disebut sebagai masa badai dan topan. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa, di satu sisi mereka masih belum lepas dari masa kekanak-kanakanya, tetapi disisi lain mereka sudah dituntut untuk dewasa. Dalam masa transisi inilah, remaja seringkali berhadapan dengan berbagai perubahan dalam dirinya, baik *fisik*, *psikis*, *sosial* dan *spiritual*, yang membutuhkan berbagai pembenaran dan arahan sempurna dari hal-hal yang ada disampingnya. Oleh karena itu, siswa SMU dinilai sangat efektif bagi percobaan terapi ini, sebagai pemikiran dan orientasi hidup yang lebih matang. Karena usia ini, merupakan awal pijak kesuksesan hidup seseorang dilihat dan diperhitungkan. Disamping usia ini juga, adalah usia yang cukup matang untuk bisa diarahkan dan mudah dikendalikan dalam pelatihan yang diorientasikan.

Subjek penelitian sebanyak 20 siswa (masing-masing 10 siswa), satu kelompok sebagai eksperimen (*Terapi SEFT*) dan satu kelompok lainnya sebagai kontrol (metode ceramah keagamaan).

Tabel 1, kelompok eksperimen & kelompok kontrol

| <b>Kelompok</b>  | Eksperimen<br>(kelas XI IPA2)                            | Kontrol<br>(kelas XI IPA1) |
|------------------|--|----------------------------|
| <b>Perlakuan</b> | Terapi SEFT (Spiritual<br>Emotional Freedom<br>Tehnique) | Ceramah keagamaan          |
| <b>Jumlah</b>    | 10 Siswa   | 10 Siswa                   |

## E. Populasi dan Sampel Eksperimen

### 1. Populasi

Latipun (2002: 29), berpendapat populasi adalah keseluruhan dari individu atau objek yang diteliti, dan memiliki beberapa karakteristik yang sama. Sedangkan, menurut Singarimbun dan Effendi (1995: 152), populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-cirinya akan diduga (*predicted*). Adapun, populasi dalam eksperimen ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA Islam Al-Ma'arif Singosari Malang , sebanyak 294 orang.

### 2. Sampel

Pengertian sampel menurut Latipun (2002: 30), adalah bagian dari populasi yang hendak diteliti. Kemudian, Suharsimi Arikunto (1996: 117), menegaskan apabila subjek eksperimen kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya, sehingga eksperimen yang dipakai termasuk model eksperimen populasi. Sebaliknya, jika subjek terlalu besar, maka sample bisa diambil antara 10%-15%, hingga 20%-25%. Menurut Roscoe (dlm Sugiono, 2008) memberikan saran tentang ukuran sampel untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10-20 orang.

Dalam eksperimen ini, menggunakan teknik sampling model *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dilihat dari DCM (daftar *check* masalah) yang dibagikan pada

para siswa. Subyek yang diambil adalah mempunyai kategori sedang pada permasalahan spiritualnya. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Islam Al-Ma'arif Singosari sebanyak 20 orang diambil dari kelas IPA. Dimana 20 orang dibagi dua secara imbang; 10 orang sebagai kelompok eksperimen (diberi terapi SEFT) dan 10 orang sebagai kelompok kontrol (diberi ceramah keagamaan).

#### **F. Metode Pengumpulan Data**

Alat yang digunakan dalam mengukur variable terikat adalah menggunakan Quesioner dan wawancara. Quetioner ini berguna untuk mengukur tiga aspek dari SQ yang telah berkembang dengan baik menurut A. Khavari adalah mencakup hal-hal sebagai berikut :

1. Sudut pandang spiritual-keagamaan. Frekuensi beibadah, makhluk spiritual, kecintaan kepada Tuhan, dan rasa syukur.
2. Sudut pandang relasi sosial-keagamaan, ikatan kekeluargaan atas sesama, peka terhadap kesejahteraan makhluk hidup, dan bersikap dermawan.
3. Sudut pandang etika sosial. Ketaatan pada etika dan norma, kejujuran, dapat dipercaya, sikap sopan, toleransi dan anti kekerasan (Masaong. 2009: 92).

**Tabel 2, *Blue Print*  
Kecerdasan Spiritual (*Spiritual Quotien*)**

| No. | Aspek | Indikator | Favorible | Unfavorible | Jumlah |
|-----|-------|-----------|-----------|-------------|--------|
|-----|-------|-----------|-----------|-------------|--------|

|                   |                         |   |                                  |                                  |    |
|-------------------|-------------------------|---|----------------------------------|----------------------------------|----|
| 1                 | Spiritual Keagamaan     | a. Frekuensi beribadah<br>b. Makhluk spiritual<br>c. Kecintaan kepada Tuhan<br>d. Rasa syukur                                 | 5,7<br>9,10<br>1, 3<br>13,14     | 6,8<br>11,12<br>2,4<br>15,16     | 16 |
| 2                 | Relasi Sosial Keagamaan | a. Ikatan kekeluargaan atas sesama<br>b. Peka terhadap kesejahteraan makhluk hidup<br>c. bersikap dermawan                    | 17,18<br>22,<br>24               | 19,<br>20,21<br>23               | 8  |
| 3                 | Etika Sosial            | a. Ketaatan pada etika dan norma<br>b. kejujuran<br>c. dapat dipercaya<br>d. sikap sopan<br>e. toleransi<br>f. anti kekerasan | 25<br>28<br>36<br>30<br>35<br>32 | 26<br>27<br>29<br>31<br>34<br>33 | 12 |
| <b>Total Item</b> |                         |   |                                  |                                  | 36 |

**Keterangan:**

Pernyataan favourable merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang positif yang mendukung skala. Pernyataan unfavourable merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif yakni tidak mendukung atau kontra terhadap skala.

Sedangkan metode wawancara digunakan sebagai pelengkap dan penguat data yang telah diperoleh dari masing-masing sampel.

**G. Treatment (Perlakuan)**

Perlakuan yang diberikan dengan dibantu dengan pelatih terapi yang sudah menguasai, yang sudah memahami gerakan-gerakan dan fungsi terapi SEFT. Perlakuan yang diberikan berupa pelatihan tentang prosedur pelaksanaan terapi SEFT, pada kelompok pertama (kelompok eksperimen). Pada kelompok kedua (kelompok kontrol) diberikan ceramah keagamaan. Penelitian ini dibagi dalam 8 kali pertemuan pada kelompok eksperimen, yang dilaksanakan 2 kali dalam satu minggu selama satu bulan, sedangkan 4 kali pertemuan pada kelompok kontrol yang dilaksanakan sekali dalam satu minggu selama satu bulan. Perlakuan (*treatment*) diberikan pada jam istirahat dan waktu yang dibutuhkan untuk perlakuan kurang lebih 20-30 menit untuk setiap kelompok.

Sebelum memberi perlakuan, terlebih dahulu subyek akan diberi angket tentang kecerdasan spiritual. Begitu pula setelah pertemuan terakhir, subyek juga diberi angket tentang kecerdasan spiritual. Sehingga kita bisa mengetahui adakah pengaruh treatment. Pada sebagian orang akan dilakukan wawancara untuk pemantapan angket.

Adapun cara, untuk menghindari ancaman validitas internal dari perlakuan ini, antara lain; ketika pengukuran kecerdasan spiritual siswa saat pre-test dan post-test peneliti menggunakan instrumen yang berbeda tapi mengukur hal yang sama. Peneliti dan pihak sekolah juga secara ketat mengawasi, membimbing, membuat kesepakatan, aturan yang mengikat, serta menyarankan (*advice*) kepada semua subjek (*siswa*), untuk tidak saling tukar pikiran dan informasi kepada siswa-siswa yang lain.

## H. Uji Instrumen Eksperimen

### a. Uji Validitas

Validitas suatu tes adalah taraf sejauh mana alat tes itu dapat mengukur apa yang seharusnya diukur, dan makin tinggi validitas alat tes, maka makin mengenai sarannya (Suryabrata: 1993: 24). Valid atau tidaknya suatu item instrument, dapat diketahui dengan cara membandingkan indeks korelasi *product moment pearson*, dengan level signifikansi 5% (0,05) nilai kritisnya, dimana r dapat digunakan rumus, sebagai berikut: (Arikunto, 1997: 146):

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan: N = banyaknya sampel  
X = skor item X  
Y = skor item Y

Apabila r hasil positif, dan r hasil, lebih besar dari r tabel maka variabel tersebut dinyatakan valid dan sebaliknya tidak (Arikunto, 2005: 146). Uji validitas eksperimen ini, dilakukan dengan bantuan komputer paket SPSS.

Uji validitas dapat dicapai apabila terdapat kesesuaian antara bagian-bagian instrumen dengan bagian instrumen secara keseluruhan. Bagian dari uji validitas yang dipakai dalam penelitian ini adalah melalui analisis butir-butir, dimana untuk menguji setiap butir maka skor total valid tidaknya suatu item dapat diketahui dengan membandingkan antara

angka korelasi *product moment* Pearson (*r* hitung) pada level signifikansi 0,05 nilai kritisnya.

Dari hasil uji coba tersebut, dapat dilihat item-item yang mempunyai daya beda lebih besar sama dengan 0,28 dan diterima, sebagai berikut:

Tabel 3, Item yang diterima pada skala psikologi Kecerdasan Spiritual

| No.               | Aspek                   | Indikator                                    | Favorible | Unfavorible | Jumlah |
|-------------------|-------------------------|--|-----------|-------------|--------|
| 1                 | Spiritual Keagamaan     | a. Frekuensi beribadah                       | 5,7       | 8           | 9      |
|                   |                         | b. Makhluk spiritual                         | -         | 11          |        |
|                   |                         | c. Kecintaan kepada Tuhan                    | 1         | 2,4         |        |
|                   |                         | d. Rasa syukur                               | 13        | 16          |        |
| 2                 | Relasi Sosial Keagamaan | a. Ikatan kekeluargaan atas sesama           | 17,18     | -           | 4      |
|                   |                         | b. Peka terhadap kesejahteraan makhluk hidup | -         | 21          |        |
|                   |                         | c. bersikap dermawan                         | -         | 23          |        |
| 3                 | Etika Sosial            | a. Ketaatan pada etika dan norma             | -         | 9           | 9      |
|                   |                         | b. kejujuran                                 | 28        | 27          |        |
|                   |                         | c. dapat dipercaya                           | 36        | 29          |        |
|                   |                         | d. sikap sopan                               | 30        | -           |        |
|                   |                         | e. toleransi                                 | -         | 34          |        |
|                   |                         | f. anti kekerasan                            | 32        | 33          |        |
| <b>Total Item</b> |                         |  |           |             | 22     |

Dari tabel item-total statistik putaran ke-6 diatas tidak terdapat lagi item-item yang memiliki daya beda dibawah sama dengan 0,28. Dari 36

item pernyataan yang dibuat, maka yang mempunyai daya beda berjumlah 22 item, yaitu item 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 16, 17, 18, 21, 23, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, dan 36. Dan yang gugur berjumlah 14 item, yaitu item 3, 6, 10, 12, 14, 15, 19, 20, 22, 24, 25, 26, 31 dan 35 Item yang gugur ini memiliki daya beda dibawah 0,28.

#### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas alat tes adalah taraf sejauh mana tes itu sama dengan dirinya sendiri, dan memiliki keajegan (Suryabrata: 1993: 29). Suatu item instrumen dapat dikatakan ajeg, andal (*reliabel*), apabila memiliki koefisien keandalan reliabilitas sebesar 60 (0,6) % atau lebih (Arikunto, 2005: 171). Perhitungan ini, dilakukan dengan bantuan komputer paket SPSS.

Rumus:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:  $r_{11}$  = reliabilitas instrumen

K = banyaknya butir pertanyaan atau soal

$\sigma_b^2$  = jumlah varians soal

$\sigma_t^2$  = varians total

### **Reliability**

Scale : Kecerdasan Spiritual

#### Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 20 | 100,0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | ,0    |
|       | Total                 | 20 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,833             | 22         |

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien reliabilitas dari skala psikologis kecerdasan spiritual siswa adalah 0.833, maka variable dapat dikatakan *reliable* (handal), karena memiliki koefisien alpha lebih dari 0.06.

### I. Prosedur Eksperimen

Prosedur eksperimen pada penelitian ini meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut :

#### 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan adalah tahap dimana peneliti memilih dan menentukan sampel penelitian, sebagai kelompok ideal untuk diberikan perlakuan dan kelompok kontrol. Teknik *purposive sampling*, dijadikan acuan dalam eksperimen ini yang dilakukan berbentuk kelompok-kelompok dan memakai pendapat Roscoe (dlm Sugiono. 2008), yang masing-masing anggota kelompok baik eksperimen maupun kontrol sebanyak 10-20 subyek.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan dalam eksperimen ini, terlebih dahulu dengan *pre-test* untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya untuk kelompok eksperimen, diberikan perlakuan dengan memberikan materi serta prosedur pelaksanaan dari terapi SEFT. Sedangkan, pada kelompok kontrol diberikan ceramah keagamaan. Sampai pada waktu yang sudah ditentukan maka masing-masing kelompok diberikan *Post-test*, untuk kemudian dilihat tingkat efektivitas perubahannya, dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa.

Berikut ini, adalah tahapan pelaksanaan yang diberikan kepada kelompok eksperimen dan kontrol:

### a. Materi

Materi yang diberikan, disesuaikan dengan aspek yang hendak diukur. Untuk kelompok eksperimen, diberikan materi tentang pengertian terapi SEFT dan prosedur dari pelaksanaan terapi SEFT. Sehingga mereka bisa melakukan gerakan-gerakan SEFT dengan urut dan benar. Sedangkan, untuk kelompok kontrol diberikan ceramah keagamaan, dengan materi khusyu', ikhlas, sabar dan pasrah.

### b. Pemateri

Pemateri dalam eksperimen ini dilakukan oleh peneliti serta dibantu oleh asisten peneliti.

### c. Waktu

Waktu yang dibutuhkan dalam eksperimen ini, kurang lebih 20-30 menit perhari, untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada jam istirahat.

d. Tempat

Ruangan yang dipakai adalah ruangan PSB (Pusat Sumber Belajar), di SMA Islam Al-Ma'arif Singosari Jl. Masjid 27 Telp. (0341) 458689, 451406.

### J. Analisa Data

Analisa data yang digunakan menggunakan dua cara, yang pertama dalam melihat tingkat kecerdasan spiritual siswa, sebelum dan sesudah diberikannya treatment. Yaitu dengan cara mengetahui mean dan standar deviasi.

Rumus mean adalah sebagai berikut :

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M = mean

$\sum X$  = jumlah nilai

N = jumlah subyek

Rumus standar deviasi adalah sebagai berikut :

$$SD = \frac{\sum fx^2 - (\sum fx)^2}{N - 1}$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi

X = skor X

N = subyek

Dalam penelitian ini hasil nilai dikategorikan menjadi tiga, yaitu; tinggi, sedang dan rendah. Adapun norma yang dipakai adalah sebagai berikut :

Tabel 4, Norma Penggolongan dan Batasan Nilai

| No. | Kategori | Interval Nilai                     |
|-----|----------|------------------------------------|
| 1.  | Tinggi   | Mean + 1 SD $\geq$ X               |
| 2.  | Sedang   | Mean - 1 SD $\leq$ X < Mean + 1 SD |
| 3.  | Rendah   | X < Mean - 1 SD                    |

Untuk menentukan prosentase hasil yang didapat adalah menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P : \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

$f$  = frekuensi

$N$  = jumlah subyek

Kedua, adalah uji-t untuk sampel independen (Seniati, 2006: 128). Uji-t untuk sampel independen merupakan prosedur uji-T untuk sampel bebas dengan membandingkan rata-rata dua kelompok khusus yang terdiri dari :

1. Kelompok eksperimen yang diberi perlakuan metode terapi SEFT
2. Kelompok kontrol yang diberi perlakuan metode ceramah
3. Hasil posttest terhadap dua kelompok tersebut setelah diberi perlakuan masing-masing, dan selanjutnya dibandingkan antara keduanya.

Rumus Uji-T adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left\{ \frac{\sum X_1^2 + \sum X_2^2}{n_1 + n_2} \right\} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

Dengan keterangan:

= rerata skor kelompok pertama

= rerata skor kelompok kedua

= jumlah kuadrat skor kelompok pertama

= jumlah kuadrat skor kelompok kedua

= kuadrat jumlah skor kelompok pertama

= kuadrat jumlah skor kelompok kedua

= banyaknya skor yang dimiliki subyek kelompok pertama

= banyaknya skor yang dimiliki subjek kelompok kedua

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Diskripsi Obyek Penelitian

##### 1. Lingkungan Sekolah

Sekolah Menengah Atas Islam Al-Ma'arif Singosari merupakan lembaga pendidikan formal yang berdiri pada tanggal 1 juli 1980. secara kelembagaan sekolah ini merupakan lembaga pendidikan swasta yang bernaung dibawah yayasan Pendidikan Al-Ma'arif Singosari berdasarkan akta notaris E. H. Widjaja, S. H nomor 22 tahun 1977.

Lokasi SMA Islam Al-Ma'arif berada dijalan Masjid 28 Singosari malang, disekitar SMA Islam Al-Ma'arif telah berdiri tidak kurang 13 pondok Pesantren dengan berbagai disiplin ilmu yang berbeda. Pondok pesantren tersebut tidak membuka pendidikan formal, sehingga santri yang tinggal di

pondok pesantren banyak sekolah di SMA Islam Al-Ma'arif Singosari. Situasi ini sangat cocok untuk belajar dan nyantri atau nyantri dan belajar.

Dalam perkembangannya SMA Islam Al-Ma'arif Singosari telah mengikuti Akreditasi sekolah beberapa kali. Pada tahun 1983, Akreditasi yang pertama mendapatkan status DIAKUI, kemudian pada tahun 1987 dilaksanakan Akreditasi yang kedua dan mendapatkan status DISAMAKAN, tahun 2005 SMA Islam Al-Ma'arif telah diakreditasi ulang mendapatkan status TERAKREDITASI "A", hingga sekarang.

## 2. Keadaan Siswa

Siswa SMA Islam Al-Ma'arif yang tinggal dipondok pesantren berasal dari berbagai daerah di Jawa Timur. Sedangkan yang tidak tinggal di pondok pesantren berasal dari singosari dan daerah lain disekitarnya, seperti Lawang, Pakis, Sukorejo, Wonorejo, maupun Pandaan.

Tabel 5, Jumlah siswa pada tahun pelajaran 2008/2009

| <b>Kelas</b>  | <b>L</b> | <b>P</b> | <b>Jumlah</b> | <b>Jumlah seluruh</b> |
|---------------|----------|----------|---------------|-----------------------|
| X.1           | 19       | 25       | 44            |                       |
| X.2           | 20       | 26       | 46            |                       |
| X.3           | 16       | 27       | 43            |                       |
| X.4           | 13       | 28       | 41            |                       |
| X.5           | 23       | 17       | 40            |                       |
| X.6           | 18       | 20       | 38            |                       |
| X.7           | 12       | 24       | 36            |                       |
| X.8           | 17       | 23       | 39            |                       |
| <b>Jumlah</b> | 138      | 190      | 327           | 327                   |
| XI.BHS        | 18       | 15       | 33            |                       |
| XI.IPA1       | 16       | 31       | 47            |                       |
| XI.IPA2       | 17       | 31       | 48            |                       |
| XI.IPS1       | 18       | 22       | 40            |                       |
| XI.IPS2       | 16       | 24       | 40            |                       |
| XI.IPS3       | 16       | 26       | 42            |                       |

|                       |     |     |     |     |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| XI.IPS4               | 18  | 26  | 44  |     |
| <b>Jumlah</b>         | 119 | 175 | 294 | 294 |
| XII.BHS               | 14  | 18  | 32  |     |
| XII.IPA1              | 6   | 40  | 46  |     |
| XII.IPA2              | 11  | 31  | 42  |     |
| XII.IPS1              | 20  | 21  | 41  |     |
| XII.IPS2              | 15  | 26  | 41  |     |
| XII.IPS3              | 20  | 26  | 46  |     |
| XII.IPS4              | 15  | 29  | 44  |     |
| <b>Jumlah</b>         | 101 | 191 | 292 | 292 |
| <b>Jumlah seluruh</b> | 358 | 556 | 913 | 913 |

### 3. Sarana dan Prasarana

Perkembangan siswa yang terus meningkat, tuntutan kurikulum yang harus dipenuhi, maka SMA Islam Al-Ma'arif dari tahun ketahun terus berupaya untuk meningkatkan sarana dan prasarana belajar yang sesuai dengan tuntutan kurikulum maupun kebutuhan siswa. Gambaran secara rinci sarana dan prasarana yang sudah dimiliki SMA Islam Al-Ma'arif hadala sebagai berikut :

Tabel 6, Sarana dan prasarana sekolah

| Sarana                     | Jumlah | Sarana                  | jumlah |
|----------------------------|--------|-------------------------|--------|
| a. Ruang Teori/Kelas       | 22     | l. Koperasi / Toko      | 1      |
| b. Laboratorium IPA        | 1      | m. Ruang BP             | 1      |
| c. Laboratorium Kimia      | 1      | n. Ruang Kepala Sekolah | 1      |
| d. Laboratorium Fisika     | 1      | o. Ruang Guru           | 1      |
| e. Laboratorium Biologi    | 1      | p. Ruang TU             | 1      |
| f. Laboratorium Bahasa     | 1      | q. Ruang OSIS           | 1      |
| g. Laboratorium Multimedia | 1      | r. Kamar Mandi/WC Guru  | 3      |
| h. Laboratorium Komputer   | 1      | s. Kamar Mandi/WC Murid | 10     |
| i. Ruang perpustakaan      | 1      | t. Gudang               | 1      |
| j. Kantin                  | 2      | u. Lapangan Bola Voly   | 1      |

|                               |   |                         |   |
|-------------------------------|---|-------------------------|---|
| k. Ruang Pusat Sumber Belajar | 1 | v. Lapangan Bola Basket | 1 |
| l. Ruang UKS                  | 1 | x. Ruangibadah          | 1 |

#### 4. Kegiatan Belajar Mengajar

Kegiatan belajar mengajar di SMA Islam Al-Ma'arif Singosari berlangsung pagi hari, mulai pukul 06.45 dan berakhir 13.45, dengan menggunakan sistem klasikal, dimana sekelompok siswa dengan kemampuan rata-rata hampir sama, juga dengan usia hampir sama menerima pelajaran dari guru dalam mata pelajaran tertentu dengan alokasi waktu yang telah ditentukan dalam struktur program kurikulum.

Kegiatan ekstrakurikuler diberikan kepada peserta didik sebagai pendukung mata pelajaran yang tidak diberikan melalui tatap muka dikelas dengan tujuan untuk mengembangkan pribadi dan kreativitas siswa. Setiap anak memperoleh kesempatan untuk memilih kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan disekolah. Semua aktivitas anak yang berkenaan dengan kegiatan ekstrakurikuler dibawah pembinaan dan pengawasan guru pembina yang telah ditugasi oleh sekolah.

#### 5. Kegiatan Pengembangan Diri

Pengembangan diri adalah kegiatan yang bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, minat, setiap peserta didik sesuai dengan kondisi SMA Islam Al-Ma'arif Singosari Malang.

Kegiatan pengembangan diri dilakukan melalui :

A. **kegiatan pelayanan konseling** yang berkenaan dengan masalah diri pribadi dan kehidupan sosial, belajar, dan pembentukan karier peserta didik. Pengembangan diri bagi pesereta didik di SMA Islam Al-Ma'arif terutama ditujukan untuk pengembangan kreativitas dan bimbingan karier.

B. **kegiatan pengembangan pribadi dan kreativitas siswa** dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler, yang mencakup kegiatan :

1. Keagamaan (Sholat Berjama'ah, Istighosah, Pembacaan Yasin dan Sholat Dhuha)
2. Keolahragaan (Foot Sal, Bulu Tangkis, Basket, Bola Voli, Taekwondo, Tenis Meja, Bulu Tangkis dan Sepak Bola)
3. Kepemimpinan (Latihan Dasar Kepemimpinan Siswa/LDKS, Paskibra, dan Palang Merah Remaja)
4. Seni (Teater, Paduan Suara, Qosidah, Albanjari, dan Kaligrafi)
5. Pecinta Alam, Kelompok Ilmiah Remaja, Kelompok Majalah Kreasi dan Fotografi.

Setiap peserta didik diberikan kesempatan untuk memilih jenis ekstrakurikuler yang ada di SMA Islam Al-Ma'arif Singosari Mlang. Segala aktifitas peserta didik berkenaan dengan kegiatan ekstrakurikuler dibawah pembinaan dan pengawasan guru pembina yang telah ditugasi oleh kepala sekolah.

## **B. Diskripsi Pelaksanaan Eksperimen**

1. Hari / Tanggal : Senin, 02 Maret 2009

- a). Program : Penelitian Efektivitas Terapi SEFT dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa

- b). Kegiatan : *Pre-Test* dan perlakuan
- c). Sasaran : Mengukur dan mengetahui tingkat karakteristik kecerdasan spiritual siswa sebelum perlakuan yang diberikan
- d). Waktu : ± 120 menit
- e). Tempat : Ruang Pusat Sumber belajar (PSB)
- f). Uraian Kegiatan dan Tujuan

|                 |   |
|-----------------|---|
| Waktu           | 09.00-11.00   |
| Uraian Kegiatan | <i>Pre-test</i> , diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui tingkat kecerdasan spiritual sebelum diberikan perlakuan. Setelah diberikan <i>Pre-test</i> kelompok eksperimen diberikan pengetahuan tentang fungsi dan manfa'at terapi SEFT, sekaligus mengajarkan prosedur pelaksanaan terapi SEFT, sehingga siswa-siswi bisa mengetahui dan mempraktekkan terapi SEFT (10.00-11.00) . Pada kelompok kontrol diberikan ceramah keagamaan tentang keikhlasan (09.00-10.00). Waktu pelaksanaan bergantian, setelah kelompok kontrol, disusul dengan kelompok eksperimen. Jadi masing-masing kelompok tidak mengetahui materi yang diberikan pada kelompok yang lainnya. |
| Tujuan          | <p>a. Pada <i>pre-test</i> : untuk mengukur dan mengetahui tingkat kecerdasan spiritual sebelum diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok.</p> <p>b. Perlakuan pada kelompok eksperimen berupa Terapi SEFT : agar siswa bisa mengetahui dan</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>dapat melakukan terapi SEFT sesuai prosedur pelaksanaan dengan benar.</p> <p>c. Perlakuan pada kelompok kontrol berupa ceramah keagamaan tentang keikhlasan.</p> |
|--|---|

2. Hari / Tanggal : Rabu, 04 Maret 2009

- a). Program : Penelitian Efektivitas Terapi SEFT dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa
- b). Kegiatan : Pemberian terapi SEFT (kelompok eksperimen)
- c). Sasaran : Evaluasi pelaksanaan terapi SEFT pada pengurangan permasalahan spiritual
- d). Waktu :  $\pm$  30 menit
- e). Tempat : Ruang Pusat Sumber belajar (PSB)
- f). Uraian Kegiatan dan Tujuan

|                 |  |
|-----------------|--|
| Waktu           | 09.00-09.30  |
| Uraian Kegiatan | kelompok eksperimen diberikan terapi SEFT, fokus pada permasalahan-permasalahan spiritual-keagamaan yang telah di list |
| Tujuan          | Untuk mengetahui intensitas permasalahan spiritual-keagamaan setelah dilakukan terapi SEFT                             |

3. Hari / Tanggal : Rabu, 11 Maret 2009

- a). Program : Penelitian Efektivitas Terapi SEFT dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa

- b). Kegiatan : Pemberian terapi SEFT (kelompok eksperimen) dan ceramah keagamaan (kelompok kontrol)
- c). Sasaran : Evaluasi pelaksanaan terapi SEFT dan ceramah keagamaan pada pengurangan permasalahan spiritual
- d). Waktu : ± 45 menit
- e). Tempat : Ruang Pusat Sumber belajar (PSB)
- f). Uraian Kegiatan dan Tujuan

|                 |   |
|-----------------|---|
| Waktu           | 09.00-09.45   |
| Uraian Kegiatan | kelompok eksperimen diberikan terapi SEFT, fokus pada permasalahan-permasalahan spiritual-keagamaan yang telah di list (09.00-09.15) pada kelompok kontrol diberikan ceramah keagamaan tentang kekhusyu'an (09.15-09.45). |
| Tujuan          | Untuk mengetahui intensitas permasalahan spiritual-keagamaan setelah dilakukan terapi SEFT (kelompok eksperimen) dan ceramah keagamaan (kelompok kontrol)   |

4. Hari / Tanggal : Kamis, 12 Maret 2009

- a). Program : Penelitian Efektivitas Terapi SEFT dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa
- b). Kegiatan : Pemberian terapi SEFT (kelompok eksperimen)
- c). Sasaran : Evaluasi pelaksanaan terapi SEFT pada pengurangan permasalahan spiritual

- d). Waktu : ± 30 menit
- e). Tempat : Ruang Pusat Sumber belajar (PSB)
- f). Uraian Kegiatan dan Tujuan

|                 |  |
|-----------------|--|
| Waktu           | 09.00-09.30  |
| Uraian Kegiatan | kelompok eksperimen diberikan terapi SEFT, fokus pada permasalahan-permasalahan spiritual-keagamaan yang telah di list |
| Tujuan          | Untuk mengetahui intensitas permasalahan spiritual-keagamaan setelah dilakukan terapi SEFT                             |

5. Hari / Tanggal : Selasa, 17 Maret 2009

- a). Program : Penelitian Efektivitas Terapi SEFT dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa
- b). Kegiatan : Pemberian terapi SEFT (kelompok eksperimen) dan ceramah keagamaan (kelompok kontrol)
- c). Sasaran : Evaluasi pelaksanaan terapi SEFT dan ceramah keagamaan pada pengurangan permasalahan spiritual
- d). Waktu : ± 45 menit
- e). Tempat : Ruang Pusat Sumber belajar (PSB)
- f). Uraian Kegiatan dan Tujuan

|                 |  |
|-----------------|--|
| Waktu           | 09.00-09.45                                      |
| Uraian Kegiatan | kelompok eksperimen diberikan terapi SEFT, fokus |

|        |  |
|--------|--|
|        | pada permasalahan-permasalahan spiritual-keagamaan yang telah di list (09.00-09.15) pada kelompok kontrol diberikan ceramah keagamaan tentang kepasarahan (09.15-09.45). |
| Tujuan | Untuk mengetahui intensitas permasalahan spiritual-keagamaan setelah dilakukan terapi SEFT (kelompok eksperimen) dan ceramah keagamaan (kelompok kontrol)                |

6. Hari / Tanggal : Sabtu, 21 Maret 2009

- a). Program : Penelitian Efektivitas Terapi SEFT dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa
- b). Kegiatan : Pemberian terapi SEFT (kelompok eksperimen)
- c). Sasaran : Evaluasi pelaksanaan terapi SEFT pada pengurangan permasalahan spiritual
- d). Waktu : ± 30 menit
- e). Tempat : Ruang Pusat Sumber belajar (PSB)
- f). Uraian Kegiatan dan Tujuan

|                 |  |
|-----------------|--|
| Waktu           | 09.00-09.30  |
| Uraian Kegiatan | kelompok eksperimen diberikan terapi SEFT, fokus pada permasalahan-permasalahan spiritual-keagamaan yang telah di list |
| Tujuan          | Untuk mengetahui intensitas permasalahan spiritual-keagamaan setelah dilakukan terapi SEFT                             |

7. Hari / Tanggal : Rabu, 25 maret 2009

- a). Program : Penelitian Efektivitas Terapi SEFT dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa
- b). Kegiatan : Pemberian terapi SEFT (kelompok eksperimen) dan ceramah keagamaan (kelompok kontrol)
- c). Sasaran : Evaluasi pelaksanaan terapi SEFT dan ceramah keagamaan pada pengurangan permasalahan spiritual
- d). Waktu : ± 45 menit
- e). Tempat : Ruang Pusat Sumber belajar (PSB)
- f). Uraian Kegiatan dan Tujuan

|                 |  |
|-----------------|--|
| Waktu           | 09.00-09.45  |
| Uraian Kegiatan | kelompok eksperimen diberikan terapi SEFT, fokus pada permasalahan-permasalahan spiritual-keagamaan yang telah di list (09.00-09.15) pada kelompok kontrol diberikan ceramah keagamaan tentang syukur (09.15-09.45). |
| Tujuan          | Untuk mengetahui intensitas permasalahan spiritual-keagamaan setelah dilakukan terapi SEFT (kelompok eksperimen) dan ceramah keagamaan (kelompok kontrol)  |

8. Hari / Tanggal : Senin, 30 Maret 2009

- a). Program : Penelitian Efektivitas Terapi SEFT dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa
- b). Kegiatan : Pemberian terapi SEFT (kelompok eksperimen)

- c). Sasaran : Evaluasi pelaksanaan terapi SEFT pada pengurangan permasalahan spiritual
- d). Waktu :  $\pm$  30 menit
- e). Tempat : Ruang Pusat Sumber belajar (PSB)
- f). Uraian Kegiatan dan Tujuan

|                 |  |
|-----------------|--|
| Waktu           | 09.00-09.30  |
| Uraian Kegiatan | kelompok eksperimen diberikan terapi SEFT, fokus pada permasalahan-permasalahan spiritual-keagamaan yang telah di list |
| Tujuan          | Untuk mengetahui intensitas permasalahan spiritual-keagamaan setelah dilakukan terapi SEFT                             |

9. Hari / Tanggal : Selasa, 31 Maret 2009

- a). Program : Penelitian Efektivitas Terapi SEFT dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa
- b). Kegiatan : *Post-test*
- c). Sasaran : Mengukur dan mengetahui tingkat karakteristik kecerdasan spiritual siswa setelah perlakuan yang diberikan
- d). Waktu :  $\pm$  30 menit
- e). Tempat : Ruang Pusat Sumber belajar (PSB)
- f). Uraian Kegiatan dan Tujuan

|                 |   |
|-----------------|---|
| Waktu           | 09.00-09.30                                     |
| Uraian Kegiatan | Post-test dilakukan pada masing-masing kelompok |

|        |  |
|--------|--|
|        | setelah diberikan perlakuan. Pada kelompok eksperimen diberikan terapi SEFT dan kelompok kontrol berupa ceramah keagamaan.     |
| Tujuan | Untuk mengetahui mengukur dan mengetahui tingkat kecerdasan spiritual setelah diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok. |

### C. Paparan Data

Untuk mengetahui dan mempermudah dalam mengklasifikasikan tingkat perubahan kecerdasan spiritual pada kelompok eksperimen dan kontrol setelah dilakukan *pre-test* dan *post-test*, maka data yang telah diperoleh dikelompokkan menjadi tiga kategori norma; tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 7, Penggolongan dan batasan nilai saat *pre-test*

| No. | Kategori | Interval Nilai |
|-----|----------|----------------|
| 1.  | Tinggi   | $77 \geq$      |
| 2.  | Sedang   | 66 – 78        |
| 3.  | Rendah   | $65 <$         |

Tabel 8, Penggolongan dan batasan nilai saat *pos-test*

| No. | Kategori | Interval Nilai |
|-----|----------|----------------|
| 1.  | Tinggi   | $82 \geq$      |
| 2.  | Sedang   | 72 – 81        |
| 3.  | Rendah   | $71 <$         |

Tabel 9, Hasil prosentase kelompok eksperimen (Kelas XI IPA2)

| Kategori | Frekuensi | Prosentase (%) |
|----------|-----------|----------------|
|----------|-----------|----------------|

|        | Pretest | Posttest | Pretest | Posttest |
|--------|---------|----------|---------|----------|
| Tinggi | 2       | 4        | 20 %    | 40 %     |
| Sedang | 7       | 6        | 70 %    | 60 %     |
| Rendah | 1       | -        | 10 %    | -        |
| Total  | 10      | 10       | 100 %   | 100 %    |
| Mean   | 71      | 79,3     |         |          |

Tabel 10, Hasil prosentase kelompok kontrol (Kelas XI IPA1)

| Kategori | Frekuensi |          | Prosentase (%) |          |
|----------|-----------|----------|----------------|----------|
|          | Pretest   | Posttest | Pretest        | Posttest |
| Tinggi   | 2         | 1        | 20 %           | 10 %     |
| Sedang   | 6         | 7        | 60 %           | 70 %     |
| Rendah   | 2         | 2        | 20 %           | 20 %     |
| Total    | 10        | 10       | 100 %          | 100 %    |
| Mean     | 70,3      | 73,8     |                |          |

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa tingkat kecerdasan spiritual pada kelompok eksperimen dan kontrol setelah dilakukan *pre-test* dan *post-test*, berada pada kenaikan nilai *mean*.

#### D. Hasil Eksperimen

Berdasarkan paparan data di atas, maka hasil eksperimen dapat diuraikan, sebagai berikut:

##### a) Kelompok Eksperimen

Diketahui mayoritas subjek memiliki tingkat perubahan kecerdasan spiritual, dengan kategori tinggi pada saat *pre-test* dan *post-test*. Hal ini, ditunjukkan pada kategori tinggi dengan angka prosentase

*pre-test* 20 % dan *post-test* 40 %. Kategori sedang masing–masing ditunjukkan *pre-test* 70 % dan *post-test* 60 %. Sedangkan, untuk kategori rendah ditunjukkan angka prosentase *pre-test* 10 % dan tidak ada yang tergolong kategori rendah pada saat *post-test*. Dari hasil tersebut, diketahui perbandingan *mean* 71 pada saat *pre-test* dan 79,3 pada saat *post-tes*. Artinya, *mean* pada saat sebelum dan sesudah perlakuan mengalami kenaikan atau perbaikan.

b) Kelompok Kontrol

Pada kelompok kontrol juga sama mengalami tingkat perubahan kecerdasan spiritual dengan kategori sedang pada saat *pre-test* dan *post-test*. Kategori tinggi dengan prosentase *pre-test* 20 % dan *post-test* 10 %. Kategori sedang masing-masing ditunjukkan *pre-test* 60 % dan *post-test* 70 %. Untuk kategori rendah, *pre-test* 20 % dan *post-test* 20 %. Dari data di atas, diketahui perbandingan *mean* 70,3 pada saat *pre-test* dan 73,8 pada saat *post-tes*. Artinya, *mean* pada saat sebelum dan sesudah perlakuan sama juga mengalami kenaikan atau perbaikan.

Dari hasil perolehan data diatas, dapat diasumsikan bahwa ada perubahan hasil rata-rata pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Setelah dilakukan *analysis independent sample T-Test* pada program SPSS 11.0 *for windows*, diperoleh nilai-t hitung lebih besar dari nilai-t tabel, yaitu  $2,367 > 1,734$  dan taraf signifikan  $0,029 < 0,05$ . Maka dari hasil analisa kelompok eksperimen *pre-test* dan *post-test* tersebut, terlihat bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan

kecerdasan spiritual siswa. Dengan kata lain, hipotesis alternatif bahwa terapi SEFT efektif dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa adalah diterima. Ini berarti terapi SEFT efektif dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa-siswi SMA Islam Alma'arif Singosari

Tabel 11, Ringkasan hasil analisa *independent sample t-test*

| Independent Samples Test |  |      |                              |        |                 |                 |                       |   |         |       |
|--------------------------|--|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|-------|
|                          | Levene's Test for quality of Variances |      | t-test for Equality of Means |        |                 |                 |                       |   |         |       |
|                          | F                                      | Sig. | t                            | df     | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |         |       |
|                          |  |      |                              |        |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper   |       |
| PENINGK                  | Equal varianc assumed                  | .030 | .864                         | -2.367 | 18              | .029            | -6.20                 | 2.620                                     | -11.704 | -.696 |
|                          | Equal varianc not assumed              |      |                              | -2.367 | 17.991          | .029            | -6.20                 | 2.620                                     | -11.704 | -.696 |

Dilihat dari rata-rata nilai *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, keduanya sama-sama mengalami kenaikan. Meskipun rata-rata peningkatan kecerdasan spiritual pada kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol yaitu  $8,20 > 2,00$ . Maka dapat disimpulkan terapi SEFT efektif dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa-siswi SMA Islam Alma'arif Singosari.

Tabel 12, *Group Statistics*

| Group Statistics |                     |    |      |                |                 |
|------------------|---------------------|----|------|----------------|-----------------|
|                  | KELOMPOK            | N  | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| PENINGK          | KELOMPOK KONTROL    | 10 | 2.00 | 5.793          | 1.832           |
|                  | KELOMPOK EKSPERIMEN | 10 | 8.20 | 5.922          | 1.873           |

## E. Pembahasan

Masa remaja adalah masa dimana timbulnya berbagai kebutuhan dan emosi serta tumbuhnya kekuatan dan kemampuan fisik yang lebih jelas dan daya pikir menjadi matang. Namun masa remaja penuh dengan berbagai perasaan yang tidak menentu, cemas dan bimbang, di mana berkecamuk harapan dan tantangan, kesenangan dan kesengsaraan, semuanya harus dilalui dengan perjuangan yang berat, menuju hari depan dan dewasa yang matang (Daradjat, 1994: 13)

Masa remaja juga merupakan masa peralihan dari anak-anak hingga dewasa, suatu tahap kehidupan yang bersifat peralihan dan tidak tetap. Di samping itu, masa remaja adalah masa yang rawan oleh pengaruh negatif, seperti narkoba, kriminal dan kejahatan seks. Pada masa remaja, pemikiran pemuda dipenuhi oleh gejolak, rasa ingin tahu yang tinggi, emosional, pantang menyerah serta kuatnya potensi fisik dan akal. Remaja sangat rentan terbawa arus dari dampak negatif perkembangan zaman. Remaja selalu penuh dengan gejolak dan keinginan besar. Remaja ingin menyesuaikan diri dalam masyarakat, ingin diakui oleh masyarakat bahwa ia telah dewasa. Rasa ingin tau yang tinggi dapat menjerumuskan remaja pada hal-hal negatif apabila tidak diberikan pendidikan dan pengarahan pada mereka. Begitu banyak remaja yang menghabiskan waktu luang mereka dengan ikut-ikutan teman yang sering mengkonsumsi minuman keras bahkan terjerumus pada penggunaan zat psikotropika dan seks bebas. Semua itu karena kurangnya bahkan tidak taunya remaja tentang nilai-nilai dan norma, tidak siapnya remaja menghadapi dunia luar yang penuh dengan hirup pikuk kesenangan dunia, tidak pandainya remaja mengisi waktu luang dengan aktivitas positif dan rapuhnya kepribadian remaja (Amalia, 2008).

Masa sekarang ini banyak remaja yang hidupnya merasa hampa, tidak bermakna, tanpa tujuan, tanpa arah dan seterusnya. Mereka mencoba mengatasinya dengan perilaku aneh-aneh yang justru menyakiti diri sendiri, orang lain, masyarakat atau ketiga-tiganya sekaligus. Pencarian makna kehidupan ini bisa saja berakhir dengan keputusasaan, sementara keputusasaan akan melahirkan *neurosis noogenik*, atau bisa juga disebut *neurosis spiritual* (Boeree, 2006: 390).

Sebagai dampak modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka gaya hidup masyarakat sudah berubah, nilai-nilai moral, etika, agama, dan tradisi lama ditinggalkan karena dianggap usang/kuno. Kemakmuran materi yang diperoleh ternyata tidak selamanya membawa pada kesejahteraan. Clinebell (1981) menambahkan, dalam kehidupan sehari-hari masyarakat telah kehilangan aspek spiritual yang merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Kekosongan spiritual, kerohaniaan, dan rasa keagamaan inilah yang menimbulkan permasalahan psikososial di bidang kesehatan jiwa (Hawari, 2005: 18).

Dalam menghadapi krisis spiritual yang banyak terjadi di kalangan remaja, diperlukan kemampuan untuk dapat melihat permasalahan secara holistik, dimana seseorang dapat melihat dengan lengkap seluruh keterkaitan permasalahan dan mampu untuk bersikap secara luwes pada beragam problem kehidupan dan spiritualitas. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan berusaha meningkatkan kecerdasan spiritual.

Ditinjau dari ilmu saraf, IQ merupakan hasil dari pengorganisasian saraf yang memungkinkan untuk berpikir rasional, logis dan taat asas. EQ yang

memungkinkan untuk berfikir asosiatif yang terbentuk oleh kebiasaan dan memungkinkan seseorang untuk dapat mengenali pola-pola emosi. Sedangkan SQ memungkinkan untuk berfikir secara kreatif, berwawasan jauh membuat dan bahkan mengubah aturan. SQ dengan demikian merupakan landasan yang diperlukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif dan merupakan jenis pemikiran yang memungkinkan seseorang menata kembali dan mentransformasikan dua jenis pemikiran yang dihasilkan IQ dan EQ (Sukidi, 2004: 62).

Sekalipun SQ tidak sama dengan beragama, tidak harus berhubungan dengan agama dan beragama itu tidak menjamin dimilikinya SQ yang tinggi, namun tantangan untuk mencapai kecerdasan spiritual yang tinggi sama sekali tidak bertentangan dengan agama. Tetap diperlukan adanya kerangka acuan dari agama untuk dapat mempermudah dalam memahami makna dan nilai dalam kehidupan ini. Dengan demikian penguasaan agama akan membantu seseorang dalam mempermudah meningkatkan Kecerdasan Spiritual, sehingga dapat menangkap makna dan nilai-nilai dengan lebih baik (Ismail, 2008).

Substansinya, sejumlah uraian diatas menggambarkan bahwa pentingnya kecerdasan spiritual untuk dimiliki seseorang, dengan memiliki kecerdasan intelegensi ataupun kecerdasan emosional saja tidak cukup. Dengan memiliki kecerdasan spiritual seseorang dapat hidup lebih baik dan bermakna. Karena kecerdasan spiritual itu membuat manusia mampu menyadari siapa dia sesungguhnya dan bagaimana manusia memberi makna terhadap hidup dan seluruh dunianya. Memang kecerdasan spiritual mengarahkan hidup untuk selalu

berhubungan dengan kebermaknaan hidup menjadi lebih bermakna. Dalam hal ini. Alternatif solusi yang ditawarkan adalah konsep terapi SEFT, karena dianggap representatif terhadap peningkatan kecerdasan spiritual.

Terapi SEFT adalah terapi yang dilakukan dengan gerakan yang sederhana untuk membantu menyelesaikan berbagai permasalahan fisik dan emosi. Rangkaian gerakan yang dilakukan, bisa membantu dalam proses penyembuhan permasalahan fisik, meningkatkan prestasi, meraih kesuksesan hidup, meningkatkan kedamaian dan kebahagiaan. Itulah sebabnya, terapi ini cocok untuk para remaja yang sedang mengalami berbagai masalah emosi, karena selain bisa membantu menyelesaikan berbagai masalah fisik dan emosi, tapi juga membawa seseorang dalam ruang spiritualnya (*spiritual Space*), sehingga dapat meningkatkan kecerdasan spiritual. Terapi SEFT sangat praktis, karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh siapa saja. Porsi pelaksanaan yang cukup singkat yaitu, 1-5 menit.

SEFT adalah salah satu varian dari satu metode terapi baru yang dinamai energi psikologi. Energi psikologi adalah metode terapi yang relative baru. Walaupun embrionya yang berupa prinsip-prinsip *energy healing* telah dipraktekkan oleh para dokter Tiongkok kuno lebih dari 5000 tahun yang lalu, tetapi *energy psychology* baru dikenal luas sejak penemuan Dr. Callahan di tahun 1980-an, yang terkenal dengan psikoterapi yaitu *Tought Field Therapy* (TFT) atau juga dikenal dengan *Callahan Tehnique*. Metode psikoterapi ini menggunakan sistem energi tubuh yang dilakukan dengan cara mengetuk (*Tapping*) dengan ujung jari yang bertujuan mengembalikan aliran energi psikologi yang terhambat

sebagai sumber dari permasalahan-permasalahan fisik dan emosi. Setelah Dr. Callahan, TFT dikembangkan lagi oleh Gary Craig dengan istilah yang baru yaitu EFT (*Emotional Freedom Tehnique*). Metode yang digunakan lebih praktis tidak serumit pelaksanaan dari terapi TFT. Dan terapi SEFT adalah metode baru dalam melakukan EFT yang digabungkan dengan do'a dan spiritualitas.

Do'a adalah permohonan penyembuhan kepada Tuhan Yang Maha Esa, sedangkan zikir adalah mengingat Tuhan dengan segala kekuasaan-Nya. Dari sudut ilmu kedokteran Jiwa/kesehatan jiwa do'a dan zikir (psikoreligius terapi) merupakan terapi psikiatrik setingkat lebih tinggi dari pada psikoterapi konvensional. Hal ini dikarenakan do'a dan zikir mengandung unsur spiritual yang dapat membangkitkan harapan (*hope*), rasa percaya diri (*self confidence*) pada seseorang, yang pada gilirannya kekebalan (*imunitas*) meningkat, sehingga mempercepat problem fisik maupun psikis (Hawari, 2005: 40).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui mayoritas subjek memiliki tingkat perubahan kecerdasan spiritual, dengan kategori tinggi pada saat *pre-test* dan *post-test*. Hal ini, ditunjukkan pada kategori tinggi dengan angka prosentase *pre-test* 20 % dan *post-test* 40 %. Kategori sedang masing-masing ditunjukkan *pre-test* 70 % dan *post-test* 60 %. Sedangkan, untuk kategori rendah ditunjukkan angka prosentase *pre-test* 10 % dan tidak ada yang tergolong kategori rendah pada saat *post-test*. Dari hasil tersebut, diketahui perbandingan *mean* 71 pada saat *pre-test* dan 79,3 pada saat *post-test*. Artinya, *mean* pada saat sebelum dan sesudah perlakuan mengalami kenaikan atau perbaikan. Pada kelompok kontrol juga sama mengalami tingkat perubahan kecerdasan spiritual dengan

kategori sedang pada saat *pre-test* dan *post-test*. Kategori tinggi dengan prosentase *pre-test* 20 % dan *post-test* 10 %. Kategori sedang masing-masing ditunjukkan *pre-test* 60 % dan *post-test* 70 %. Untuk kategori rendah, *pre-test* 20 % dan *post-test* 20 %. Dari data di atas, diketahui perbandingan *mean* 70,3 pada saat *pre-test* dan 73,8 pada saat *post-test*. Artinya, *mean* pada saat sebelum dan sesudah perlakuan sama juga mengalami kenaikan atau perbaikan.

Dapat disimpulkan bahwa, hipotesis alternatif "**Pemberian Terapi SEFT, efektif dalam meningkatkan Kecerdasan Spiritual siswa**" diterima dan  $H_0$  ditolak. Pernyataan ini, ditujukan pada diperolehnya nilai-t hitung lebih besar dari nilai-t tabel, yaitu  $2,367 > 1,734$  dan taraf signifikan  $0,029 < 0,05$ . Dengan kata lain, dari hasil kedua kelompok perlakuan, terlihat pada kelompok eksperimen lebih mengalami kenaikan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Eksperimen ini, sependek pengetahuan penulis baru yang ketiga kalinya dilakukan, setelah Efektivitas Terapi SEFT dalam Membantu Penyembuhan fobia dan Efektivitas Terapi SEFT dalam Membantu Penyembuhan Pasien Skizofrenia. Atas dasar itu, kiranya masih banyak hal yang belum sempurna baik konsep dan praktek dalam eksperimen ini seraya dipertegas dengan eksperimen-eksperimen selanjutnya, untuk menghasilkan sesuatu yang ideal sesuai dengan yang diorientasikan atau yang layak bagi dunia *education* dan psikologi, terutama dalam membantu menyelesaikan berbagai permasalahan baik fisik dan emosi anak selama rentang perkembangan pertumbuhannya secara biopsikososial-spiritual,

hingga mereka mampu hidup mandiri, cerdas dan memiliki masa depan yang cerah.

Masa remaja, menurut Stanley Hall, seorang bapak pelopor psikologi perkembangan remaja, dianggap sebagai masa topan-badai dan stress (*storm and stress*), karena mereka telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib sendiri. Kalau terarah dengan baik, maka ia akan menjadi seorang individu yang memiliki rasa tanggung jawab, tetapi kalau tidak terbimbing, maka bisa menjadi seorang yang tidak memiliki masa depan dengan baik (Dariyo, 2004: 13).

Pendidikan sejati adalah pendidikan hati. Jika pendidikan yang ada selama ini banyak menekankan segi-segi pengetahuan kognitif intelektual, pendidikan hati justru ingin menumbuhkan segi-segi kualitas psikomotorik dan kesadaran spiritual yang reflektif dalam kehidupan sehari-hari (Sukidi, 2004: 28).

Adapun beberapa hal yang dapat mempengaruhi validitas internal, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dalam eksperimen ini, serta berpengaruh terhadap hasil akhir eksperimen, antara lain:

1. *Maturasi (Maturation Process)*

Merupakan proses perubahan pada kelompok eksperimen, seiring berjalannya waktu (Seniati, 2005: 69). Artinya reduksi perubahan *biopsiko-spiritual* subyek selama eksperimen kemungkinan dapat mempengaruhi nilai ideal hasil eksperimen. Misalnya, ketika diberikan perlakuan keseluruhan subyek penelitian dalam kondisi siap, serius, disiplin, tertib ataupun sehat.

2. *Retroactive History*

Adalah dimana perubahan atau pengaruh yang dialami subyek diantara waktu pemberian pre-test dan post-test tersebut dapat mempengaruhi perubahan pada variabel terikat. Misalnya, peristiwa disekitar mereka akan mempengaruhi kondisi biopsikososial-spiritual subyek.

Sementara, untuk aspek validitas eksternal dapat dikendalikan sedemikian rupa, dengan mengambil dua kelas berbeda antara kelompok eksperimen dan kontrol, bentuk perlakuan yang berbeda, bekerja sama dengan wali kelas dan guru BK, diperkuat dengan sikap sejumlah subjek yang mempunyai komitmen tinggi untuk tidak berbagi informasi pada teman yang lain. Bahkan, sebelum pelaksanaan eksperimen dibuatlah komitmen antara peneliti dan subjek dengan pembubuhan tanda tangan dan nama terang, bersedia dijadikan objek penelitian, serta siap mengikuti sikap dan aturan tertentu selama eksperimen berlangsung dan tanpa adanya unsur paksaan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian, efektivitas terapi SEFT terhadap peningkatan kecerdasan spiritual siswa kelas XI SMA Islam Al-Ma'arif Singosari, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari hasil data yang telah diperoleh pada kelompok eksperimen sebelum diberikannya terapi SEFT, dengan kategori tinggi pada saat *pre-test* dengan angka prosentase 20 %, kategori sedang ditunjukkan 70 %, sedangkan untuk kategori rendah ditunjukkan angka prosentase 10 %. Pada kelompok kontrol saat *pre-test*, kategori tinggi dengan angka prosentase 20%, kategori sedang ditunjukkan 60%, sedangkan untuk kategori rendah ditunjukkan angka prosentase 20%.
2. Hasil analisa data yang diperoleh pada kelompok eksperimen setelah diberikannya terapi SEFT, dengan kategori tinggi pada saat *post-test* dengan angka prosentasi 40%, kategori sedang ditunjukkan 60%, dan pada saat *post-*

*test* tidak terdapat subyek yang masuk pada kategori rendah. Pada kelompok kontrol saat *post-test*, kategori tinggi dengan angka prosentase 10%, kategori sedang ditunjukkan dengan prosentase 70%, sedangkan untuk kategori rendah 20%.

3. Setelah dilakukan *analysis independent sample t-test* pada program SPSS 11.0 *for windows*, diperoleh nilai-t hitung lebih besar dari nilai-t tabel, yaitu  $2,367 > 1,734$  dan taraf signifikan  $0,029 < 0,05$ . Maka dari hasil analisa kedua kelompok perlakuan, terlihat pada kelompok eksperimen lebih mengalami kenaikan yang signifikan dibanding dengan kelompok kontrol. Dengan kata lain, hipotesis alternatif bahwa terapi SEFT efektif dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa adalah diterima dan  $H_0$  ditolak.

## **B. Saran-Saran**

Dari hasil penelitian eksperimen ini, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan untuk berbagai pihak :

1. Bagi pihak sekolah SMA Islam Al-Ma'arif Singosari, penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam menentukan berbagai usaha bantuan untuk meningkatkan kemampuan siswa-siswi dalam menghadapi berbagai permasalahan fisik maupun emosi dan dapat menunjang kecerdasan spiritual, sehingga para siswa bisa menjadi remaja yang terarah dengan baik, menjadikannya individu yang bertanggung jawab dan dapat meraih masa depan yang lebih baik.
2. Untuk lembaga pendidikan (Fakultas Psikologi), lembaga pelatihan training :

- a. Hasil penelitian eksperimen ini bisa dijadikan bahan (*reference*) dalam menentukan usaha bantuan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan baik fisik maupun emosi pada siswa.
  - b. Terapi SEFT, bisa menjadi metode terapi baru yang patut dikembangkan, karena selain bisa membantu menyelesaikan berbagai permasalahan fisik maupun emosi, tapi juga menunjang bagi peningkatan kecerdasan spiritual, serta mudah dalam pelaksanaan dan bisa dilakukan oleh siapapun.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar kiranya dapat melakukan penelitian yang bersifat eksperimen dalam melihat pengaruh lebih jauh dari terapi SEFT terhadap kecerdasan spiritual seseorang dengan memperhatikan berbagai teori dan tehnik yang berkaitan dengan terapi SEFT juga mempertimbangkan hal-hal yang menjadi celah atau kekurangan dalam penelitian eksperimen sebelumnya sebagai wacana ilmiah, sehingga akan menyempurnakan penelitian selanjutnya. Seperti, dalam konteks penelitian ini peneliti kurang bisa mengontrol pengaruh-pengaruh yang ada pada subyek selama masa penelitian. Selain itu, peneliti juga menganjurkan agar dapat meneliti pengaruh atau hubungan faktor-faktor lain dengan terapi SEFT, sehingga penelitian selanjutnya akan menyempurnakan penelitian terdahulu.

## Daftar Pustaka

- Agustian, Ary Ginanjar, *ESQ Power Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan*, Jakarta: PT. Arga
- Agustian, Ary, Ginanjar&Mukri Ridwan. 2007. *ESQ For Teens*, Jakarta: PT. ARGA Publishing
- Anshari, Hafi. 1996. *Kamus Psikologi*. Surabaya: Usaha Nasional
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta
- Bastaman, Hanna Djamhana. 1997. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boeree, C. George, 2006. *Personality Theories*, Jogjakarta: PrismaSophie
- Daradjat, Zakiah. 1994. *Remaja Harapan dan Tantangan*. Jakarta: CV. Ruhama
- Dariyo, Agoes. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor Selatan: Ghalia Indonesia
- Desmita. 2005. *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Efendi, Agus. 2005. *Revolusi Kecerdasan Abad 21 kritik MI, EI, SQ, AQ & Successful intelligence atas IQ*. Bandung : Anggota IKAPI
- Frankl, E. Victor. 2006. *LOGOTERAPI Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana
- Grayson, Stuart. 2001. *Spiritual Healing (Penyembuhan spiritual)*. Semarang : Dahara Prize

- Hurlock, E.B. 2004. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hawari, Dadang. 2005. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- KJM. 2007. *Implementasi Sistem Penjaminan Mutu*. Malang: Kantor Jaminan Mutu UIN Malang
- Latipun. 2002. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Mudjib, Abdul&Mudzakir Jusuf. 2002. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Munandir. 2001. *Ensiklopedi Pendidikan*, Malang: UM Press
- Masaong, ABD Kadim. 2009. *Hubungan IQ, EQ, SQ, Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah & Iklim Sekolah dengan Kinerja Pendidikan Menengah di Kota Gorontalo*. UM Program Pasca Sarjana Program Studi Manajemen
- Nabawiyah, Kh. 2004. *Pengaruh Pelatihan RMA (Right Mental Attitude) terhadap Perubahan Persepsi pada Remaja Broken Home (Skripsi tidak diterbitkan)*. Malang: Fakultas Psikologi UIN Malang.
- Nggermanto, Agus. 2001. *Quantum Quotient (cara cepat melejitkan IQ, EQ dan SQ secara harmonis)*. Bandung: Nuansa
- Seniati, Linche & Yulianto Aries. 2006. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks
- Singarimbun, M & Effendi, S. 1995. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Soegarda, Poerwacaraka. 1976. *Ensiklopedi pendidikan*, Jakarta: Gunung Agung
- Sukidi, 2002. *Rahasia Sukses Hidup bahagia "Kecerdasan Spiritual" Mengapa SQ Lebih Penting dari Pada IQ dan EQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryabrata, Sumadi. 1993. *Pembimbing ke Psikodiagnostik: edisi II*. Yogyakarta: Rake Sarasin
- Raharjo, Dawam. 2000. *Ensiklopedi Al-Qur'an: Tafsir Al-Qur'an berdasarkan konsep-konsep kunci*: Paramadina.

- Wojowarsito, S & Poerdwadarinta, W. I. S. 2003. *Kamus Lengkap Inggris-Indonesia & Indonesia-Inggris*. Bandung: Hasta
- Yuswianto. 2008. *Koefisien Korelasi Product Moment*. Laboratorium Psikometri fakultas Psikologi UIN Malang
- Yuswianto. 2008. *Analisa Data dan pemilihan Alat Uji Statistik*. Laboratorium Psikometri fakultas Psikologi UIN Malang
- Zainuddin, Ahmad Faiz, 2006a. *Penerapan SEFT untuk Mengatasi Permasalahan Remaja*. Malang: Desan Printing
- Zainuddin, Ahmad Faiz, 2006b. *Seft for healing + Success + Happiness + Greatness*, Jakarta: Afza Publishing
- Zainuddin, Ahmad Faiz, 2006c. *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique*, Jakarta: PT. ARGA Publishing.
- Zakiyya, Hilman. 2007. *Korelasi Antara Spiritual Quotient dengan Perilaku Altruisme Pada Remaja Awal di MTs Al-Ma'arif Singosari*. Skripsi: Fakultas Psikologi UIN Malang
- Zohar, Danah&Marshall Ian, 2007. *SQ Kecerdasan Spiritual*, Bandung: PT. Mizan Pustaka
- Amalia, Suci. (2008, Oktober). *Remaja Sebagai Generasi Penerus Bangsa*. <http://www.najwali.multiply.com/Journal>. Akses: 07 Maret 2009
- Doniardi. (2006, Juni). *Kenakalan Remaja atau Orang Tua*. <http://doniriadi.blogspot.com/2006/06/setiap-anak-adalah-cerdas.html>. Akses: 06 April 2009
- Freinstein, David. (2008, Mei). *Energy Psychology in Disaster Relief*. <http://tmt.sagepub.com> by Fathul Lubab on April 7, 2009
- Ismail, Rahmad. (2008, April). *Tinjauan Kecerdasan Spiritual (SQ) Terhadap Permasalahan di Indonesia*. [http:// www.ilmu Psikologi.com](http://www.ilmuPsikologi.com). Akses: 06 April 2009
- Rustinah. (2008, Agustus). *Kenakalan Remaja atau Orang Tua*. <http://www.Kompas.com>. Akses: 03 April 2009

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## BUKTI KONSULTASI

Nama : Fina Hidayati  
NIM : 05410025  
Jurusan : Psikologi  
Dosen Pembimbing : Zainal Habib, M. Hum.  
Judul Skripsi : Efektivitas Terapi SEFT Terhadap Peningkatan Kecerdasan Spiritual pada Siswa-Siswi SMA Islam Al-Ma'arif Singosari Malang

| No  | Tanggal          | Hal yang Dikonsultasikan                       | Tanda Tangan |
|-----|------------------|--|--------------|
| 1.  | 04 Februari 2009 | Konsultasi Proposal Skripsi (BAB I, II, & III) |              |
| 2.  | 09 Februari 2009 | Revisi Proposal Skripsi (BAB I, II, & III)     |              |
| 3.  | 11 Februari 2009 | Revisi Proposal Skripsi (BAB I, II & III)      |              |
| 3.  | 25 Februari 2009 | Konsultasi BAB I, II, & III                    |              |
| 4.  | 28 Februari 2009 | Revisi BAB I, II & III                         |              |
| 5.  | 25 Maret 2009    | Konsultasi BAB I, II, & III                    |              |
| 6.  | 04 April 2009    | Revisi BAB I, II & III                         |              |
| 7.  | 11 April 2009    | Konsultasi BAB I, II, III, & IV                |              |
| 8.  | 15 April 2009    | Revisi BAB IV                                  |              |
| 9.  | 20 Mei 2009      | Konsultasi BAB IV & V                          |              |
| 10. | 03 Juni 2009     | Revisi BAB I, II, III, IV & V                  |              |
| 11. | 10 juni 2009     | Konsultasi BAB II, III, IV & V                 |              |
| 12. | 13 juni 2009     | ACC BAB I, II, III, IV, & V                    |              |

Malang, Maret 2009  
Mengetahui,  
Dekan

**Drs. H. Mulyadi, M.Pdi**  
**NIP. 150 204 234**

