

## ***SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)*** **SEBAGAI METODE TERAPI SUFISTIK**



**Cintami Farmawati<sup>1</sup>**  
[cintamifarmawati@gmail.com](mailto:cintamifarmawati@gmail.com)

### ***Abstrak***

*This research aims to know the application of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) as method of sufistic therapy in overcoming mental disorders in Rumah Perlindungan Sosial Berbasis Masyarakat (RPSBM) Pekalongan City. This research is a qualitative with case study approach. The population of this study is all patient of mental disorder, with sample 4 patient of mental disorder, taken by purposive sampling. Data collecting in research using library study and field study. Analysis of data using data reduction, data publishing and conclusion. The result showed that SEFT is a combination of spiritual power and energy psychology, of which 90% emphasizes spirituality. With SEFT, the subject is brought to the belief that healing comes from God so that it can be sincere and resigned to the mental problems that it undergoes.*

*Keywords: mental disorders, SEFT, sufistic therapy*

---

	Naskah diterima: 17 November 2017; direvisi: 19 Januari 2017; disetujui: 29 Januari 2018; diterbitkan 31 Januari 2018.
	Ciptaan disebarluaskan di bawah <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License</a> .
Tersedia online di: <a href="https://journal.stitpemalang.ac.id/index.php/madaniyah/index">https://journal.stitpemalang.ac.id/index.php/madaniyah/index</a>	

---

### **A. Pendahuluan**

Manusia sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, menyadari adanya masalah-masalah yang mengganggu jiwanya. Sejarah manusia mencatat adanya upaya mengatasi masalah gangguan kejiwaan. Upaya tersebut ada

---

<sup>1</sup> Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pekalongan.

yang bersifat mistik, irasional, logis, konseptual dan ilmiah. Manusia merindukan kehidupan yang tenang dan sehat, baik jasmani maupun rohani, kesehatan yang bukan hanya menyangkut badan, tetapi juga kesehatan mental. Peradaban manusia yang semakin maju berakibat pada semakin kompleksitasnya gaya hidup manusia. Bersamaan dengan pesatnya modernisasi kehidupan, manusia harus menghadapi persaingan yang ketat, pertarungan yang tajam, suatu keadaan yang menimbulkan kegalauan dan kegelisahan. Manusia yang tidak dapat mempertahankan kondisi kejiwaannya sehingga ia akan mengalami gangguan mental atau gangguan jiwa.<sup>2</sup>

Masalah gangguan kejiwaan banyak dibicarakan dalam *tazkiyat al-nafs*, yang diistilahkan Al-Ghazali dengan penyakit jiwa, yang terdapat dalam *rub' al-muhlikat*. Orang yang sakit jiwa adalah orang yang tidak memiliki sikap *I'tidal* (keseimbangan) dalam berakhlak. Orang yang buruk akhlaknya seperti, bersifat *nifaaq* (munafik), memperturutkan hawa nafsu, berlebih-lebihan dalam berbicara, marah, iri, dengki, cinta dunia, cinta harta, *bakhil*, mencari popularitas, *riya'*, *takabur*, dan sombong. Sifat-sifat tercela tersebut menurut kesehatan mental dipandang sebagai penyebab gangguan kejiwaan karena dapat menimbulkan guncangan batin dan ketidaktentraman jiwa, menurut istilah *tazkiyat* membawa kepada kebinasaan.<sup>3</sup>

Kenyataan menunjukkan bahwa peradaban manusia semakin maju dan semakin kompleks gaya hidup manusia. Pesatnya modernisasi kehidupan, menjadikan manusia harus menghadapi persaingan ketat, pertarungan yang tajam, keadaan yang menimbulkan kegalauan dan kegelisahan. Manusia yang tidak dapat mempertahankan kondisi kejiwaannya akan mengalami gangguan mental.<sup>4</sup>

Data statistik WHO tahun 2012 menyebutkan sekitar 450 juta orang di

---

<sup>2</sup> Ahmad Najib Burhani, *Manusia Modern Mendamba Allah, Renungan Tasawuf Positif*, (Jakarta: Mizan Media Utama, 2002), hlm. 174-175.

<sup>3</sup> Jaelani, *Penyucian Jiwa dan kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2001), hlm. 82-83.

<sup>4</sup> Ahmad Najib Burhani, *Manusia Modern*, hlm. 174-175.

dunia mengalami masalah gangguan kesehatan mental. Sepertiga diantaranya terjadi di Negara berkembang. Data yang ditemukan peneliti di Harvard University dan University College London, mengatakan penyakit kejiwaan pada tahun 2016 meliputi 32% dari semua jenis kecacatan di seluruh dunia. Angka tersebut meningkat dari tahun sebelumnya.<sup>5</sup>

Menurut WHO, terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta orang terkena skizofrenia, serta 47,5 juta terkena dimensia. Riskesdas, menyebutkan jumlah penderita gangguan jiwa di Indonesia adalah 236 juta orang, dengan kategori gangguan jiwa ringan 6% dari populasi dan 0,17% menderita gangguan jiwa berat, 14,3% diantaranya mengalami pasung. Tercatat sebanyak 6% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami gangguan jiwa. Dari 34 provinsi di Indonesia, Sumatera Barat merupakan peringkat 9 dengan jumlah gangguan jiwa sebanyak 50.608 jiwa dan prevalensi masalah skizofrenia pada urutan ke-2 sebanyak 1,9 permil. Peningkatan gangguan jiwa tersebut menimbulkan masalah baru disebabkan ketidakmampuan dan gejala-gejala yang ditimbulkan penderita.<sup>6</sup>

Solusi yang ditawarkan dalam mengatasi gangguan kejiwaan bersifat religius spiritual, yakni tasawuf. Keduanya menawarkan solusi bahwa manusia akan memperoleh kebahagiaan jika hidupnya bermakna. Selain itu, peranan agama Islam tentang psikoterapi dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegah dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Manusia yang menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya.

---

<sup>5</sup> VOA Indonesia. Studi: Jumlah Penderita Sakit Jiwa Jauh Lebih Besar dari yang Tercatat. 2016. <https://www.voaindonesia.com/a/jumlah-penderita-sakit-jiwa-jauh-lebih-besar-dari-yang-tercatat/3182106.html>.

<sup>6</sup> Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>.

Tasawuf atau sufisme adalah ilmu untuk mengetahui bagaimana cara menyucikan jiwa, menjernihkan akhlak, membangun dhahir dan batin, memperoleh kebahagiaan abadi. Apabila kejiwaan dalam diri manusia terganggu, maka mengakibatkan penyakit spiritual dan berakibat pada penyakit fisik.<sup>7</sup> Semua sikap hidup diajarkan dalam tasawuf, misalnya merasa cukup disebut *qana'ah*, mensyukuri nikmat, bersabar dengan keadaan hidup, senang dengan kondisi dirinya yang sulit, optimistis disebut *raja'*, dan rasa cinta disebut *muhabbah*. Sikap-sikap tersebut mutlak diperlukan untuk hidup bahagia.<sup>8</sup>

Orang sufi adalah orang yang memiliki ketenangan jiwa, mereka selalu bersama dengan Allah SWT. Akhlak mereka penuh dengan iman, dimana iman dapat menepis kebingunan, pencerai-beraian, menepis kelumpuhan kehendak, menghilangkan kelemahan jasmani, dan dapat menyelesaikan persoalan hidup yang keras dan sulit. Para sufi meyakini penyakit datangnya dari Allah dan percaya bahwa kesembuhan juga datang dari Allah. Penyembuh (dokter/tabib) adalah seseorang yang menjadi perantara antara Allah dan klien. Selain itu, Al-Qur'an diyakini mempunyai kekuatan spiritual yang memiliki pengaruh sangat besar dalam jiwa. Al-Qur'an dapat menggetarkan perasaan, mengubah akhlak, perilaku dan cara hidup manusia, serta membentuk pribadi yang memiliki prinsip, sifat, dan nilai kemanusiaan yang luhur.<sup>9</sup>

Kaum sufi dalam memberikan pengobatan kejiwaan menempuh cara bertahap sesuai dengan *Al-Maqamat* dan *Al-Ahwal*.<sup>1</sup> Psikoterapi Islami adalah psikoterapi yang berorientasi mistik-spiritual (psikoterapi sufi atau terapi sufistik). Terapi sufistik adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui

---

<sup>7</sup> Al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati: Membentuk Akhlak Mulia*, terj. Muhammad Al-Bagir, (Karisma, 1994), hlm. 60.

<sup>8</sup> Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Jakarta: Kencana, 2003), hlm. 63.

<sup>9</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Qur'an*, (Solo: Aulia Press, 2007), hlm. 321.

<sup>1</sup> Amir A, Najar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, (Cairo: Dar El-Ma'arif, 2004), hlm. 202.

bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW. Terapi sufistik yang memfokuskan pada keikhlasan, kepasrahan serta kebersyukuran atas situasi yang dialami seseorang disebut *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Di Indonesia, penggunaan SEFT sebagai terapi sufistik tergolong masih baru. SEFT merupakan salah satu terapi manajemen emosi yang dikembangkan dari terapi *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) oleh Cary Craig. Perbedaan terapi SEFT dengan terapi EFT terletak pada aspek spritual.<sup>1</sup> SEFT merupakan salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yaitu *energy psychology*. SEFT merupakan penggabungan antara *spiritual power* dan *energy psychology*. Efek dari penggabungan antara spiritual dan *energy psychology* dinamakan *amplifying effect*.

Feinsten mengatakan bahwa *energy psychology* (EP) adalah hasil klinis yang mempunyai kecepatan, jarak, dan ketahanan yang tidak biasa. Aliran psikoterapi meyakini bahwa penyebab gangguan psikologis atau hambatan emosi karena adanya ingatan (sadar ataupun bawah sadar) akan trauma masa lalu. Pengalaman traumatis tersebut menyebabkan individu mengalami berbagai gangguan seperti *phobia* dan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Berbeda dengan psikoterapi konvensional, EP berasumsi bahwa memang beberapa ingatan masa lalu dapat membangkitkan emosi negatif namun tidak berjalan secara langsung melainkan ada “proses antara” yaitu terjadinya gangguan sistem energi tubuh.<sup>1</sup>

SEFT merupakan teknik ilmiah revolusioner dan spektakuler karena sangat mudah dan cepat untuk dapat dirasakan hasilnya dalam mengatasi berbagai masalah fisik, emosi, keluarga, kesuksesan hidup, kedamaian hati dan kebahagiaan diri. SEFT bekerja dengan prinsip kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresuer. Kedua teknik berusaha merangsang titik-titik

---

<sup>1</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, *<sup>4</sup>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing + Success + Happiness + Greatness*, (Jakarta: Afzan Publishing, 2009), hlm. 3.

<sup>1</sup> Feinstein, (2009). *Energy Psychology in Disaster Relief*. *Journal Traumatology*, 14 (1), 124-137.

kunci di sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh yang berpengaruh pada kesehatan manusia. SEFT menggunakan teknik yang lebih aman, cepat dan sederhana, bahkan tanpa resiko karena tidak menggunakan alat atau jarum, hanya dengan jari telunjuk dan jari tengah yang diketuk-ketukan ringan di beberapa titik meridian tubuh. Selain itu, dengan melibatkan Tuhan dalam proses *energy psychology* menjadikan SEFT mengalami *amplifying effect* sehingga spektrum masalah dapat diatasi dengan cepat. SEFT sebagai metode terapi sufistik perlu dikembangkan lebih lanjut agar pemanfaatannya semakin meluas. LoGOS Institute merupakan lembaga yang aktif melakukan pengembangan dan pelatihan mengenai SEFT di Indonesia. LoGOS Institute memberikan Training *SEFT for Total Solution: healing, success, happiness and greatness*.

Penelitian ini berlokasi di Rumah Perlindungan Sosial Berbasis Masyarakat (RPSBM) Kota Pekalongan. RPSBM merupakan lembaga pelayanan penampungan Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) yang diarahkan untuk mencegah dan menangani resiko dari guncangan dan kerentanan sosial. RPSBM melakukan pembinaan mental dan spiritual, sosial, kesehatan dan ketrampilan. Pembinaan dilakukan sebagai mekanisme mengatasi masalah kesejahteraan sosial. Pembinaan spiritual di RPSBM menggunakan metode SEFT untuk membantu mengatasi masalah PMKS dan peneliti turun langsung ke lapangan dengan upaya mengetahui kondisi PMKS setelah dilakukan pembinaan spiritual.

Berdasarkan penjabaran di atas, tujuan penelitian ini yaitu ingin mengetahui lebih dalam mengenai penerapan SEFT sebagai metode terapi sufistik dalam menyembuhkan gangguan mental di RPSBM kota Pekalongan. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Studi kasus adalah penelitian yang dilakukan pada suatu kasus tertentu untuk diamati dan dianalisis secara cermat sampai tuntas. Data studi kasus dapat diperoleh tidak hanya dari kasus yang diteliti, tetapi dapat

diperoleh dari semua pihak yang mengetahui dan mengenal kasus tersebut dengan baik. Dengan kata lain, data dalam studi kasus dapat diperoleh dari berbagai sumber namun terbatas dalam kasus yang diteliti.<sup>1</sup>

3

Populasi dalam penelitian adalah seluruh penderita gangguan mental berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, di mana sampel yang diambil dengan pertimbangan tertentu.<sup>1</sup> Pertimbangan sampel yang dipilih adalah penderita gangguan mental ringan. Sampel dalam penelitian berjumlah 4 penderita gangguan mental. Pengumpulan data menggunakan studi pustaka dan lapangan. Studi pustaka yaitu pengambilan data bersifat teori yang diperoleh dari buku-buku dan dijadikan acuan sesuai dengan masalah yang diteliti sebagai literatur penunjang guna mendukung penelitian yang dilakukan. Sedangkan studi lapangan, peneliti mengambil data secara langsung pada objek penelitian. Adapun teknik pengumpulan data dalam studi lapangan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan mengacu konsep Milles & Huberman, yaitu: *interactive model* yang mengklasifikasikan analisis data dalam tiga langkah, yaitu: reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (verifikasi).<sup>1</sup>

5

## B. Pembahasan

### 1. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

Teknik-teknik yang mendasari SEFT yaitu:<sup>1</sup>

6

- a. *Emotional Freedom Technique* (EFT). EFT diperkenalkan pada tahun 1995 oleh Gary Craig. EFT adalah metode sederhana yang

---

<sup>1</sup> Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: UGM Press, 2003), hlm. 37.

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2010), hlm. 45.

<sup>1</sup> Miles B. Mathew & Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*, (Jakarta: UIP, 1992), hlm. 129.

<sup>1</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional*, hlm. 9.

menekankan fokus pada masalah dalam diri individu disertai dengan menekan secara lembut pada titik akupuntur di wajah, tubuh bagian atas dan tangan. EFT dapat membantu masalah emosi dan fisik. Proses penyembuhan dalam EFT tidak perlu mengungkapkan peristiwa atau emosi masa lalu. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam EFT yaitu: (1) *Estimate Severity*, (2) *The Set Up*, (3) *Tapping*, (4) *Continuation*, (5) *Nine Gamut Prosedure*.

- b. *Self Hypnotherapy* (Ericksonian). *Hypnosis* merupakan salah satu teknik yang digunakan beberapa dokter sejak lama untuk menghilangkan analgesik dalam pembedahan. Ketika dalam kondisi terhipnosis, perhatian seseorang terhadap dirinya berkurang, bahkan hilang sama sekali. Meditasi dipandang sebagai suatu bentuk *self-hypnosis* karena saat meditasi seseorang dipusatkan pada objek meditasi sehingga semakin lama semakin tidak merasakan rangsangan yang ada di sekitarnya, termasuk rangsang sakit.<sup>1</sup>
- c. *Meditation and Relaxation*. Meditasi merupakan teknik yang digunakan untuk melatih perhatian agar meningkatkan taraf kesadaran yang dapat membawa proses mental terkontrol secara sadar.<sup>1</sup>
- d. *Provocative Therapy*. Penggunaan terapi konvensional tidak hanya menekankan pada kehebatan kata-kata yang disampaikan tetapi menekankan pada kemampuan terapis agar mampu memeriksa kembali asumsinya sendiri terhadap permasalahan yang dihadapi dan menjadikannya sebagai sesuatu penyembuhan.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Sarafino, E. P. *Health Psychology: BioPsychosocial Interaction*. (New York: John Wiley dan Sans Inc, 1990), hlm. 125.

<sup>1</sup> Wals dalam Subandi, *Latihan meditasi untuk psikoterapi*. Subandi (Ed.), *Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontemporer* (pp. 182). (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 167.

<sup>1</sup> Farrelly, F. 2002. *Provocative Therapy*. Paper presented at the Intensive Training



- e. *Logotherapy*. *Logotherapy* adalah penyembuhan melalui makna. *Logotherapy* adalah psikoterapi yang memusatkan pada kebermaknaan didasarkan pengalaman hidup.<sup>2</sup>
- f. *Powerfull Prayer*. Do'a dan spiritualitas berpengaruh terhadap kesehatan. Pernyataan tersebut didukung penelitian Koenig (2004), bahwa ada hubungan antara agama, spiritualitas, dan kesehatan baik mental maupun fisik.<sup>2</sup>

Zainuddin, mengatakan ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan SEFT, yaitu:<sup>2</sup>

- a. *Testing*: Sebelum menerapkan SEFT, terlebih dahulu, menentukan nilai seberapa tinggi intensitas emosi/rasa sakit yang dialami dengan menggunakan skala 0-10 (0: tidak terasa, 10: intensitas maksimum). Nilai subjektif tersebut menjadi tolok ukur kemajuan setelah SEFT diterapkan.
  - b. *Aspects*: Ketika melakukan SEFT, subjek dibantu memikirkan dan membayangkan masalah yang dialaminya. Memikirkan dan membayangkan aspek yang membuat subjek ingin keluar dari masalah.
  - c. *Be Specific*: Semakin spesifik mengenali akar masalah yang dialami maka semakin efektif hasilnya.
- Langkah-langkah melakukan SEFT, adalah:<sup>2</sup>
- a. *The Set-Up*. *The Set-Up* bertujuan memastikan aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan

---

Course Tagungshause Lowen. Germany. October 26-29.

<sup>2</sup> Southwick, Gilmartin, McDonough & Morrissey. (2006). *Logotherapy as an Adjunctive Treatment for Chronic Combat-related PTSD: A Meaning-based Intervention*. *American Journal of Psychotherapy*. 2 : 60.

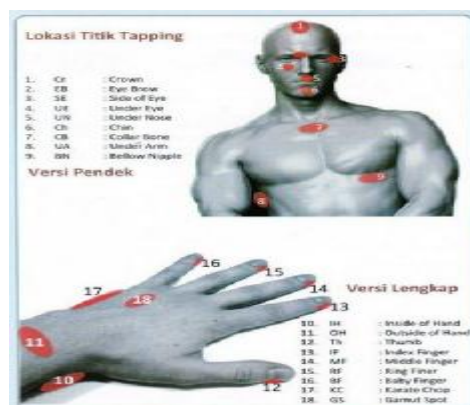
<sup>2</sup> Koenig, H. G. (2004). *Religion, Spirituality, and Medicine Research Findings and Implications for Clinical Practice*. *Southern Medical Journal*. 12 : 97.

<sup>2</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional*, hlm. 15.

<sup>2</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional*, hlm. 17.

*psychological reversal* (pikiran negatif atau keyakinan bawah sadar). Cara menetralsisir *psychological reversal* dengan melakukan *the set-up words*. *The set-up words* adalah do'a kepasrahan kepada Allah SWT. Contoh *the set-up words* adalah "Yaa Allah...meskipun saya \_\_\_\_\_ (keluhan anda), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya"

- b. *The Tune In*. Cara melakukan *tune-in* dengan memikirkan peristiwa spesifik untuk membangkitkan emosi negatif yang akan dihilangkan. Tujuannya untuk menetralsisir emosi negatif atau sakit fisik yang dirasakan. Cara lain melakukan *tune-in* adalah mengganti kata pengingatnya dengan kalimat "saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu ya Allah". *Tune-in* dilakukan sampai semua teknik terapi SEFT dilakukan hingga akhir.
- c. *The Tapping*. *The Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik tertentu di tubuh dengan terus melakukan *tune-in*. Berikut adalah gambar 18 titik *the tapping*.



Gambar. 1  
Titik-Titik Kunci "The Major Energy Meridians"

- d. *Nine Gamut Procedure*. *Nine Gamut Procedure* adalah sembilan gerakan untuk merangsang otak. Setiap gerakan untuk merangsang

bagian otak tertentu. Sembilan gerakan tersebut adalah: menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama dua detik, menghitung satu, dua, tiga, empat, dan, lima, dan bergumam lagi seperti langkah ke-7.

- e. *The Tapping Again*. Setelah menyelesaikan *nine gamut procedure*, langkah terakhir adalah mengulang lagi *the tapping* dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang kemudian menghembuskannya.

## 2. Profil SEFT

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) perpaduan antara ilmu Akupunktur dan Psikologi yang disempurnakan dengan sentuhan Spiritual. Teknik SEFT pertama kali dikembangkan oleh putera Indonesia & didaftarkan sebagai karya intelektual yaitu H. Ahmad Faiz Zainuddin, S.Psi, M.Sc. SEFT adalah sebuah teknik pemberdayaan diri yang sederhana dan efektif mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi, memaksimalkan potensi dan kekuatan dalam diri setiap individu, meningkatkan kinerja untuk mencapai *peak performance*, membersihkan sampah-sampah emosi untuk meraih kedamaian hati dan menciptakan hubungan harmonis dengan orang lain.<sup>2</sup>

## 3. Terapi Sufistik

Terapi sufistik adalah terapi pengobatan dan penyembuhan yang bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan, keutuhan dan kesatuan antara dunia fisik dan metafisik yang mengintegrasikan dimensi fisik, mental, emosional dan spiritual. Terapi sufistik mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap Allah menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi problem kejiwaan.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional*, hlm. 3.

<sup>2</sup> Oriordan RNL, *Seni Penyembuhan Sufi dengan Pendekatan Kepada Tuhan*

Terapi sufistik menggunakan dasar pijakan dari nilai-nilai ajaran Islam, tidak hanya ditujukan untuk mengobati penyakit kejiwaan secara psikologis dan sosial, tetapi juga memberikan terapi kepada orang-orang yang “sakit” secara moral dan spiritual. Terapi sufistik meliputi: Pertaubatan, Dzikir, Terapi Al Qur'an, Do'a dan Terapi Shalat.<sup>2</sup> Sedangkan Tebba, menyebutkan metode psikoterapi yang digunakan sufistik dalam kesehatan mental diantaranya:<sup>2</sup>

- a. Taubat. Pengakuan terhadap dosa dan kesalahan adalah tahap permulaan dalam memahami diri yang secara bertahap akan mengenal Tuhannya.<sup>2</sup> Taubat dalam psikoterapi dan kesehatan mental merupakan perawatan (*curative*), pencegahan (*preventive*), dan pembinaan (*constructive*). Terapis mendorong individu agar senantiasa menghiiasi diri dengan ibadah dan beramal saleh. Terapis dalam membina klien mencapai ketakwaan dan keimanan yang kokoh, tidak memikirkan tentang dosa dan maksiat yang dilakukannya pada masa lalu.
- b. Zuhud. Psikoterapi zuhud berfungsi sebagai metode *takhalliyyah an-nafs* (pengosongan diri dari perilaku buruk), *tahalliyyah an-nafs* (menghiiasi diri dengan perilaku mahmudah), dan *tajalliyyah an-nafs* (anugerah spiritual yang diperuntukkan Allah bagi hamba-hamba yang dikehendaki-Nya).<sup>2</sup> Seorang terapis berfungsi sebagai motivator bagi klien dalam membimbing, mengarahkan dan menganjurkan klien agar senantiasa dalam kehidupan yang sederhana dan tidak berlebihan.<sup>3</sup>

---

penerjemah Aristyawati. (Bekasi: Gugus Press, 2002), hlm. 78.

<sup>2</sup> Khairunnas Rajab, *Obat Hati*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2010), hlm. 89.

<sup>2</sup> Sudirman Tebba, *Tasawuf Pbsitif*, hlm. 36.

<sup>2</sup> Solihin, *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Prespektif Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm. 25.

<sup>2</sup> Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hlm. 37.

<sup>3</sup> Al Baqir, Muhammad, *Membentuk Akhlak Mulia*, (Bandung: Karisma, 1994), hlm.

- c. Sabar dan Tawakal. Sabar dan tawakal dalam terapi sufistik berfungsi sebagai *takhalliyyah an-nafs*, *tahalliyyah an-nafs*, dan *tajalliyyah an-nafs* yang melahirkan kesehatan mental dan kelegaan batin.<sup>3</sup><sup>1</sup>
- d. Ridha. Keridhaan terhadap ketentuan Allah harus dipupuk dengan ibadah, amal saleh, dan mempertajam keimanan dan keyakinan. Terapis memaknai keRidhaan sebagai kelapangan hati dalam menerima ujian dan takdir Allah.<sup>3</sup> Perilaku Ridha memudahkan klien mendapatkan kebahagiaan dan kesehatan mental.
- e. *Mahabbah* dan *Ma'rifat*. Terapis memberikan motivasi kepada klien agar meningkatkan ibadah melalui dzikir dan bertaqarrub kepada Allah. Penerimaan anugerah ma'rifat dalam diri melahirkan kondisi batiniah yang tenang, dan tentram.<sup>3</sup><sup>3</sup>
- f. *Khauf* dan *Tawadhu*. *Khauf* dan *Tawadhu* menjadi intipati dari kepribadian manusia. Fungsi psikoterapi khauf dan tawadhu adalah menepikan sifat-sifat berlawanan dengan keduanya. Pupusnya sifat tercela; congkak, angkuh, sombong dan menggantinya dengan sifat khauf dan tawadhu.<sup>3</sup><sup>4</sup>
- g. Takwa dan Ikhlas. Ketakwaan dan keikhlasan merupakan prinsip mendasar dalam tasawuf. Semakin kuat sikap ketakwaan dan keikhlasan, semakin longgar perolehan makna hidup dan kesehatan mental. Terapis mensugesti klien supaya bertakwa dan berlaku ikhlas tanpa dicampuri oleh sifat riya' secara bertahap menghasilkan ketenangan hidup dan kesehatan mental.

---

78.

<sup>3</sup> Hadi Y. Ahmad, *Dahsyatnya Sabar*, (Jakarta: Qultum Media, 2008), hlm. 26.

<sup>3</sup> Mansur Laily, *Ajaran dan Têladan Para Sufi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), hlm. 76.

<sup>3</sup> Maman A. Djaliel, *Tasawuf Tematik*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), hlm. 63.

<sup>3</sup> Maman A. Djaliel, *Tasawuf Tematik*, hlm. 64.

- h. Syukur dan Muthma'innah. Syukur dan muthma'innah adalah merawat jiwa menjadi pribadi yang memiliki jati diri dan kesehatan mental sempurna. Terapis mengarahkan klien agar terbiasa mensyukuri nikmat yang sedikit, sehingga yang sedikit dirasakan sebagai nikmat yang banyak dapat disyukuri. Efek demikian, membuat klien memiliki ketentraman dan kesehatan mental.
4. Proses SEFT dan Aplikasinya dalam Terapi Sufistik
  - a. Klien

Klien adalah orang yang membutuhkan bantuan dan perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapi dari pihak lain untuk memecahkannya, namun keberhasilan mengatasi masalah klien sangat ditentukan oleh pribadi klien sendiri. Kunci keberhasilan dari SEFT yaitu:<sup>3</sup>

    - 1) *Yakin*: Terapis maupun klien tidak perlu yakin kepada SEFT atau diri sendiri. Klien hanya perlu yakin pada Maha Kuasanya dan Maha Sayangnya Tuhan. Semakin percaya diri (PD) semakin tidak bagus hasilnya. Semakin tidak PD, akan menjadi semakin percaya Allah, sehingga hasilnya semakin menakjubkan.
    - 2) *Khusu'*: Ketika *Set-Up*, klien dan terapis harus konsentrasi atau khusu'. Pusatkan pikiran pada saat melakukan *Set-Up* pada "Sang Maha Penyembuh". Berdo'alah dengan penuh kerendahatian. Penyebab tidak terkabulnya doa adalah karena tidak khusu', berdo'a hanya di mulut, tidak sepenuh hati. Hilangkan pikiran lainnya, konsentrasi pada kata-kata yang diucapkan saat melakukan *Set-Up*.
    - 3) *Ikhlas*: Ikhlas artinya menerima dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak komplain atas musibah yang sedang kita terima, yang membuat hati makin sakit adalah

---

<sup>3</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional*, hlm. 38.

karena kita tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang dihadapi. Ikhlas membuat sakit apapun yang dialami menjadi sarana menyucikan diri dari dosa dan kesalahan yang pernah dilakukan.

- 4) *Pasrah*: Pasrah berbeda dengan ikhlas. Ikhlas adalah menerima dengan legowo apapun yang dialami sekarang, sedangkan pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi kepada Allah SWT. Allah akan mengambil alih masalah orang yang pasrah. Allah sendiri yang akan turun tangan menyelesaikan permasalahan orang tersebut. Seperti Nabi Ibrahim yang berdoa “Cukuplah Allah sebagai penolongku” maka jadi dinginlah api yang hendak membakarnya, atau Nabi Musa yang berdoa “Dan aku serahkan masalahku pada Allah, sesungguhnya Ia Maha Melihat segala urusan hamba-Nya.”
  - 5) *Syukur*: Bersyukur saat kondisi semua baik adalah mudah. Sungguh berat untuk tetap bersyukur disaat kita masih sakit atau punya masalah yang belum selesai. Tetapi minimal mensyukuri banyak hal lain dalam hidup yang masih baik dan sehat. Maka perlu “*discipline of gratitude*”, mendisiplinkan pikiran, hati dan tindakan untuk selalu bersyukur dalam kondisi yang berat sekalipun.
- b. Spektrum Masalah

SEFT menentukan secara garis besar beberapa masalah yang dapat ditangani. Berikut masalah-masalah yang ditangani dengan metode SEFT:

- 1) Mengatasi berbagai masalah Fisik & Psikis dalam waktu 5-30 menit. (1) Fisik: sakit kepala berkepanjangan, nyeri punggung, magh, asma, diabetes, darah tinggi, kanker dan sebagainya. (2) Psikis: stress, phobia, insomnia, bosan, malas, gugup, tidak

percaya diri, kecanduan dan sebagainya

- 2) Masalah Keluarga dan Anak-Anak, seperti ketidakharmonisan keluarga, selingkuh, masalah seksual, perceraian, masalah anak (malas belajar, autis, mengompol) dan sebagainya.
  - 3) Memaksimalkan potensi dan kekuatan dalam diri dengan meningkatkan prestasi misalnya prestasi olahraga, prestasi di tempat kerja, prestasi belajar, omset penjualan, performa sales dalam mencapai target dan sebagainya.
  - 4) Meraih Kesuksesan Hidup: menjadi orang yang selalu beruntung, meningkatkan pendapatan, menjadi *money magnet*, rejeki yang melimpah dan berkah.
  - 5) Pencerahan Spiritual: Meningkatkan kedamaian hati dan kebahagiaan diri serta bahagia dunia akhirat.
- c. Sarana dan Prasarana

Ada dua versi dalam melakukan SEFT, pertama adalah versi lengkap dan kedua adalah versi ringkas. Keduanya terdiri dari tiga langkah sederhana, perbedaannya pada langkah ketiga (*The Tapping*). Pada versi singkat, langkah ketiga dilakukan hanya 9 titik, dan pada versi lengkap dilakukan 18 titik. Sebaiknya dikuasai dahulu versi lengkap sebelum versi ringkasnya, agar mendapatkan hasil yang maksimal.

- d. Aplikasi SEFT Dalam Terapi Sufistik

SEFT dalam terapi sufistik digunakan untuk membantu klien menyusun dan merubah keyakinan bawah sadar negatif. Keyakinan bawah sadar dapat bekerja secara otomatis dalam mengendalikan organ tubuh, mengelola emosi, mengendalikan kebiasaan dan mengarahkan energi yang memotivasi.

Aplikasi SEFT dalam Terapi Sufistik menjadi keunggulan baru. Proses SEFT dapat dilakukan selama *assesment* sekaligus sebagai



metode preventif, kuratif dan pengembangan. Selain itu, dengan SEFT terapis dapat memberikan terapi dan arahan-arahan kepada klien dengan efektif karena proses SEFT dilakukan dengan mudah, aman dan tanpa efek samping.

Aplikasi SEFT sebagai metode Terapi Sufistik dapat dilihat dalam prinsip berikut:

- 1) SEFT sebagai metode Terapi Sufistik memperlakukan klien sebagai *center* yang bisa berubah melalui kemauan dan usaha sendiri dengan arahan dan nasehat terapis.
- 2) SEFT sebagai metode Terapi Sufistik memperlakukan klien sebagai pribadi yang memiliki kewenangan penuh untuk menentukan pilihan dan bertanggung jawab atas pilihannya.
- 3) SEFT sebagai metode Terapi Sufistik memperlakukan klien sebagai individu yang tidak bisa dipisahkan dengan kehidupan dan interaksi sosial.
- 4) Proses SEFT sebagai metode Terapi Sufistik meliputi *the set-up*, *the tune-in* dan *the tapping*.

### C. Penutup

Berdasarkan uraian sebelumnya bahwa SEFT sebagai metode Terapi Sufistik merupakan proses *assesment* sekaligus sebagai preventif, kuratif dan pengembangan. Dalam SEFT, 90% menekankan pada unsur spiritualitas. Subjek dibawa pada keyakinan bahwa kesembuhan berasal dari Tuhan sehingga dapat ikhlas dan pasrah terhadap masalah yang dialaminya. Selain itu, SEFT dapat meningkatkan keimanan dan ketakwaan, mengatasi masalah fisik dan emosi, memaksimalkan potensi dan kekuatan yang ada dalam diri setiap individu, meningkatkan kinerja untuk mencapai *peak performance*, membersihkan sampah-sampah emosi untuk meraih kedamaian hati dan menciptakan hubungan harmonis dengan orang lain.

Ada lima hal yang harus diperhatikan agar SEFT yang dilakukan efektif. Lima hal tersebut dilakukan selama proses terapi berlangsung. Penyebab utama kegagalan terapi adalah mengabaikan satu atau beberapa dari kelima yaitu Yakin terhadap kekuasaan Tuhan, Khusus' selama proses terapi, Ikhlas adalah berbesar hati menerima keadaan, Pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi terhadap ketentuan takdir Allah dan bersyukur terhadap hal apapun dalam hidup kita baik saat bahagia maupun dalam kesulitan. Proses SEFT sebagai metode Terapi Sufistik meliputi *the set-up* (membantu klien siap untuk sembuh), *the tune-in* (memikirkan peristiwa spesifik yang dapat membangkitkan emosi negatif yang akan dihilangkan) dan *the tapping* (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh sambil terus melakukan *tune-in*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani B. (2002). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Ahmad, Hadi Y. (2008). *Dahsyatnya Sabar*. Jakarta: Qultum Media.
- Al Baqir, Muhammad. (1994). *Membentuk Akhlak Mulia*. Bandung: Karisma.
- Al-Ghazali. (1994). *Mengobati Penyakit Hati: Membentuk Akhlak Mulia*. Terj. Muhammad Al-Bagir. Karisma.
- Ancok, Djamaluddin dan Nashori, Fuad. (1995). *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ansori, Afif. (2003). *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Arikunto, Suharsimi. (2007). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Aksara.
- Atjeh, Abu Bakar. (1993). *Pengantar Ilmu Tarekat*. Solo: Ramdani.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>.
- Burhani, Ahmad Najib. (2002). *Manusia Modern Mendamba Allah, Renungan Tasawuf Positif*. Jakarta: Mizan Media Utama.

- Dinsosnakertrans. (2011). *Standar Pelayanan Minimal (SPM) Rumah Perlindungan Sosial Berbasis Masyarakat*. Pekalongan: UPT RPSBM.
- Djalil, Maman A. (2003). *Tasawuf Tematik*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Farrelly. (2002). *Provocative Therapy*. Paper presented at the Intensive Training Course Tagungshause Lowen. Germany. October 26-29
- Hasan, Mimunah. (2001). *Al-Qur'an dan Pengobatan Jiwa*. Yogyakarta: Bintang Cemerlang.
- Human Rights Watch. (2016). Indonesia: Menangani Kesehatan Jiwa dengan Cara Dipasung. <https://www.hrw.org/id/news/2016/03/20/287598>.
- Jaelani. (2001). *Penyucian Jiwa dan kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah.
- Koenig, H. G. (2004). Religion, Spirituality, and Medicine Research Findings and Implications for Clinical Practice. *Southern Medical Journal*. 12 (97).
- Laily, Mansur. (2002). *Ajaran dan Teladan Para Sufi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mahmud, Abdul Halim. (2002). *Tasawuf di dunia Islam*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mahmud, Muhammad. (1998). *Do'a sebagai Penyembuh*. Bandung: Al-Bayan.
- Miles, B. Mathew dan Huberman, Michael. (1992). *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. Jakarta: UIP.
- Najar, Amir A. (2004). *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, terjemahan: Ija Suntana, Jakarta: Mizan Publika.
- Najati, Muhammad Utsman. (2007). *Psikologi Qur'an*. Solo: Aulia Press.
- Najati, Ustman. (1985). *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi' Usmani. Bandung: pustaka.
- Nawawi, Hadari. (2003). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: UGM Press.
- R.N.L. Oriordan. 2002. *Seni penyembuhan Alami* terjemahan: Sulaiman. Bekasi: PT. Gugus Press.
- Rajab, Khairunnas. (2010). *Obat Hati*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- RNL, Oriordan. (2002). *Seni Penyembuhan Sufi dengan Pendekatan Kepada Tuhan*. Terj. Aristyawati. Bekasi: Gugus Press.
- Sarafino, E. P. (1990). *Health Psychology: BioPsychosocial Interaction*. New York: John Willey dan Sans Inc.
- Solihin. (2004). *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Prespektif Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Southwick, Gilmartin, McDonough & Morrissey. (2006). Logotherapy as an Adjunctive Treatment for Chronic Combat-related PTSD: A Meaning-

- based Intervention. *American Journal of Psychotherapy*. 2 (60).
- Subandi. (2002). Latihan meditasi untuk psikoterapi. Subandi (Ed.), *Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Syukur, Amin. (2004). *Zuhud di Abad Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tebba, Sudirman. (2003). *Tasawuf Positif*. Jaktim: Kencana.
- VOA Indonesia. (2016). Studi: Jumlah Penderita Sakit Jiwa Jauh Lebih Besar dari yang Tercatat, <https://www.voaindonesia.com/a/jumlah-penderita-sakit-jiwa-jauh-lebih-besar-dari-yang-tercatat/3182106.html>.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. (2009). *“Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing + Success + Happiness + Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing.