

## **SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) SEBAGAI TERAPI DALAM KONSELING**

Andar Ifazatul Nurlatifah<sup>1</sup>

### **Abstrak**

SEFT merupakan salah satu inovasi teknik konseling. Tahapan tekniknya mendayagunakan aspek jasmani, psikis, dan spiritual manusia secara harmonis. Ketiga aspek tersebut digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan konseli. Aspek spiritual dalam SEFT selaras dengan Bimbingan dan Konseling Islam yang memasukkan unsur spiritual dan religi dalam tiap pandangan keilmuannya. Keberadaan SEFT sebagai inovasi teknik konseling mendapat peluang dan tantangan yang kuat. Peluang terbuka lebar seiring munculnya berbagai penelitian dan bukti ilmiah yang mengulas keberhasilan SEFT untuk mengatasi berbagai masalah emosional, masalah perilaku, maupun masalah kesehatan. Efisiensi dan kemudahannya untuk dipraktikkan membuat teknik ini banyak dikenal kalangan praktisi, terutama praktisi di Indonesia. Namun begitu, SEFT mendapat tantangan yang cukup kuat mengingat umurnya yang masih relatif muda dan belum banyak dikenal secara luas. Keberadaan SEFT juga dilemahkan dengan belum diterimanya Energy Psychology sebagai mainstream. Kalangan yang tidak mengakui keberadaan Energy Psychology tentu akan memandang SEFT sebagai fenomena pseudoscience. Menyikapi pertentangan tersebut, konselor masih tetap dapat menggunakan SEFT selama SEFT diletakkan sebagai teknik pendukung dalam layanan BK dan digunakan secara proporsional.

Kata Kunci: Spiritual Emotional Freedom Technique, Konseling, layanan BK.

### **A. Pendahuluan**

Keilmuan dalam Bimbingan dan Konseling senantiasa berkembang secara dinamis mengikuti perkembangan paradigma dalam memandang manusia. Inovasi mengenai teknik konseling dan psikoterapi pun bermunculan sepanjang sejarah. Mulai dari teknik sederhana yang dapat dilakukan semua orang tanpa perlu keahlian khusus, hingga teknik-teknik kompleks yang

---

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

memerlukan pelatihan khusus dan biaya yang relatif mahal untuk mempelajarinya.

Pada awalnya manusia dipahami secara terpisah antara keadaan psikis dan keadaan jasmaniahnya. Paradigma tersebut memunculkan berbagai teknik konseling dan psikoterapi yang menggodok aspek psikis saja tanpa melibatkan aspek jasmani, atau mendayagunakan aspek jasmaniah tanpa memperhatikan segi psikis.<sup>2</sup> Paradigma baru muncul dengan adanya berbagai bukti penelitian bahwa keadaan psikis dan keadaan jasmaniah saling mempengaruhi. Keduanya dapat memperburuk atau dapat memperbaiki satu sama lain sehingga aspek jasmaniah dapat digunakan untuk menolong psikis dan aspek psikis dapat menolong kondisi jasmaniah seseorang. Begitu pula sebaliknya, hambatan pada salah satu aspek tersebut pada umumnya akan menghambat aspek lain. Hal ini melahirkan berbagai teknik konseling dan psikoterapi yang memadukan aspek jasmani dan aspek psikis, misalnya Emotional Freedom Technique, Neuro-Linguistic Programme, Eye Movement Desensitization Reprocessing, dan Thought Field Therapy.

Seiring perjalanan waktu muncul paradigma terbaru bahwa psikologi selama ini dinilai tidak cukup untuk membawa kebahagiaan dalam kehidupan manusia. Pencapaian berbagai pendekatan psikologi dinilai kering dan kosong. Rupanya spiritual dianggap dapat mengisi kekosongan ini. Kehadiran yang transendental (atau Tuhan) dinilai dapat berakibat baik pada manusia sehingga kalangan psikologi memasukkan aspek ini dalam pendekatannya. Hal ini memunculkan berbagai teknik konseling dan psikoterapi yang memasukkan unsur spiritual di dalamnya, misalnya terapi dengan doa dan berdzikir. Teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pun muncul dengan menyinergiskan aspek jasmaniah, psikis, dan spiritual untuk mengatasi hambatan dalam hidup manusia.

---

<sup>2</sup> Pemisahan ini tidak terlepas dari gelombang renaissans yang menjembatani abad pertengahan menuju zaman modern yang ditandai dengan berkurangnya kekuasaan gereja dan menguatnya ilmu pengetahuan. Hal ini berakibat pada pemisahan perlakuan antara body dan mind sejak masa Rene Descartes (1596-1650). Masalah badan ditangani oleh physician, sedangkan masalah kejiwaan ditangani gereja.

Kompleksitas SEFT yang mendayagunakan jasmani, psikis, dan spiritual dipandang sebagai salah satu inovasi teknik terapi dalam Bimbingan dan Konseling yang dapat digunakan konselor untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahan dan meningkatkan kualitas hidupnya. SEFT yang masih seumur jagung tentu tidak terlepas dari pro-kontra. Keabsahan SEFT sebagai salah satu bentuk inovasi dalam terapi belum menjadi mainstream. Tantangan dan peluang salah satu inovasi aktual ini tentu menarik untuk dikaji. Dengan demikian, rumusan masalah yang hendak dijawab dalam makalah ini adalah: (1) Bagaimana seluk beluk SEFT sebagai salah satu isu aktual dalam Konseling ?; (2) Bagaimana solusi SEFT agar diakui sebagai salah satu teknik terapi dalam Konseling ?

## **B. Pembahasan**

### **1. SEFT sebagai Inovasi Teknik Terapi dalam BK**

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan salah satu teknik untuk mengatasi gangguan emosi manusia dengan memanfaatkan sistem energi tubuhnya. Penyebab masalah (pemicu) tidak langsung berakibat pada munculnya masalah (dampak), tetapi melewati proses antara, yaitu adanya gangguan sistem energi tubuh (disruption of body energy system). Terganggunya sistem energi tubuh ini berdampak pada terganggunya emosi.<sup>3</sup>

SEFT merupakan teknik untuk memotong intervensi untuk mengatasi masalah. Dalam pandangan psikoanalisa, masalah dapat diselesaikan dengan mengatasi sumber masalah langsung dari akar persoalannya. Menguak akar permasalahan membutuhkan penanganan yang intensif dalam waktu yang relatif lama. Dapat berlangsung berbulan-bulan atau dalam hitungan tahun. Pada praktiknya konselor, terutama konselor sekolah, seringkali terbatas oleh waktu. Konselor perlu teknik yang lebih efisien untuk membantu konseli dalam waktu

---

<sup>3</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique, (Jakarta: Afzan Publishing, t.t.), hlm. 48.

pertemuan yang terbatas. SEFT dapat menjadi salah satu alternatif dalam pandangan SEFT, permasalahan tidak harus diselesaikan langsung dari akarnya.

Terganggunya sistem energi tubuh sebagai proses antara penyebab timbulnya masalah dapat dilancarkan kembali melalui SEFT. Lancarnya sistem energi tubuh berimplikasi pada terselesaikannya masalah konseli. Tentu hal ini merupakan tawaran yang menggiurkan bagi konselor sekolah dimana konselor dihadapkan pada jumlah konseli yang banyak sementara waktu yang dimiliki sangat terbatas.

## **2. Kemunculan dan Sumber Isu**

SEFT tidak muncul langsung dari bidang Bimbingan dan Konseling, melainkan sejarahnya bermula jauh sebelumnya. Teknik tapping dalam SEFT (yaitu mengetuk titik-titik tertentu pada tubuh) disinyalir bermula dari akupunktur, akupresur, chiropractic (terapi pijat tulang belakang untuk menyembuhkan penyakit fisik) dan applied kinesiology (penyentuhan beberapa otot untuk menyembuhkan organ yang bermasalah). Selanjutnya, John Diamond meletakkan fenomena sistem energi tubuh dalam cabang psikologi sehingga lahirlah cabang baru psikologi, yaitu Energy Psychology. Namun begitu, penggunaan tapping dalam terapi baru pertama kali dikenal melalui kemunculan tokoh Roger Callahan yang mengenalkan teknik Thought Field Therapy (TFT) ciptaannya. Sayangnya TFT dinilai terlalu rumit untuk diaplikasikan oleh orang awan sementara tarif untuk mempelajarinya relatif mahal. Alasan tersebut mendorong Gary Craig untuk mempelajari TFT dan menciptakan teknik yang lebih mudah, yaitu Emotional Freedom Technique (EFT). EFT pada mulanya digunakan hanya terbatas untuk mengatasi masalah atau gangguan tertentu, tetapi selanjutnya Steve Wells mengembangkannya untuk meningkatkan prestasi (EFT for Peak Performance). Perkembangan teknik tersebut tidak berhenti sampai disitu, pada tahun 2006 Ahmad Faiz Zainuddin (Indonesia) memasukkan

unsur spiritual dalam EFT sehingga lahir Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) seperti yang dikenal sekarang ini.<sup>4</sup>

SEFT yang dikembangkan mulai tahun 2006 masih relatif muda sehingga tidak heran jika SEFT masih berpusat di negara asalnya (Indonesia) dan belum banyak digunakan di sebagian besar penjuru dunia.<sup>5</sup> Meskipun begitu, praktisi SEFT tidak hanya terbatas pada masyarakat Indonesia saja karena Zainuddin memperkenalkan teknik tersebut melalui buku, seminar, ataupun workshop hingga merambah mancanegara.

SEFT sebagai isu aktual dalam BK muncul ketika banyak kalangan praktisi menggunakannya sebagai salah satu teknik yang membantu, misalnya dalam bidang olahraga, training, coaching, bisnis, dan termasuk pula dalam bidang konseling. Meskipun awalnya SEFT tidak muncul dari latar keilmuan Bimbingan dan Konseling, SEFT disinyalir mampu diadaptasi untuk dipraktikkan dalam ranah Bimbingan dan Konseling. Hal tersebut merupakan inovasi baru yang dapat memperkaya khazanah teknik terapi dalam Bimbingan dan Konseling/BKI. Terlebih lagi hal yang menarik dalam penggunaan SEFT adalah keterlibatan unsur spiritual dalam tekniknya. Adanya unsur spiritual dalam SEFT dipandang akan sesuai dengan bentuk Bimbingan dan Konseling Islam yang senantiasa mempelajari ranah keilmuannya melalui sudut pandang religi dimana Islam dipandang dapat mengisi celah kekosongan yang belum terisi oleh keilmuan Bimbingan dan Konseling secara umum. Peluang menarik benang merah keselarasan antara SEFT dan BKI pun terbuka lebar untuk dikaji.

---

<sup>4</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, SEFT..., hlm. 27-36.

<sup>5</sup> Emotional Freedom Technique (EFT) sebagai pendahulu SEFT masih lebih populer dibandingkan dengan SEFT. EFT secara internasional telah dibuktikan dapat digunakan untuk mengatasi masalah emosional. Namun, terlepas dari adanya pro dan kontra mengenai EFT, meskipun belum diakui mainstream, keberadaan EFT banyak diperhitungkan kalangan praktisi, mengingat terdapat berbagai bukti keberhasilan EFT. Sedikit lebih jauh, American Psychological Association (APA) melalui jurnal *Review of General Psychology* mengutarakan bahwa EFT mampu menunjukkan efek yang konsisten.

### **3. Wilayah dan Alasan Perdebatan SEFT sebagai Isu dalam BK**

Perdebatan mengenai SEFT sebagai salah satu inovasi dalam teknik konseling<sup>6</sup> muncul ketika kalangan pendukung SEFT meletakkan SEFT pada salah satu cabang psikologi, yaitu dalam ranah Energy Psychology. Energy Psychology termasuk dalam cabang baru psikologi yang belum diterima mainstream. Sistem energi tubuh manusia sukar dibuktikan sehingga tidak semua pihak mengakui keberadaannya. Perdebatan juga muncul ketika terdapat pihak yang berpendapat bahwa EFT merupakan fenomena pseudoscience saja.<sup>7</sup> Kedua faktor tersebut mendasari pihak-pihak yang kontra SEFT memandang bahwa SEFT berada pada ranah yang masih kerap dipertanyakan dan diperdebatkan.

Pendukung SEFT berpendapat bahwa SEFT, meskipun belum diterima mainstream, memiliki kedudukan yang kuat karena terdapat berbagai bukti ilmiah mengenai efektivitasnya. Penelitian yang dijumpai umumnya menggunakan SEFT untuk mengatasi gangguan emosi dan perilaku secara spesifik. Jurnal penelitian internasional tentang SEFT belum banyak ditemukan, lebih banyak jurnal penelitian di Indonesia karena SEFT lahir dan dibesarkan di Indonesia.<sup>8</sup> Salah satunya adalah penelitian Zainul Anwar yang membuktikan bahwa SEFT dapat diterapkan untuk individu yang mengalami fobia spesifik. Individu tersebut mengalami kecemasan yang ditandai dengan ketakutan yang tidak irasional pada suatu objek tertentu. Hasil ketiga siklus penelitiannya menunjukkan bahwa SEFT dapat menurunkan tingkat ketakutan

---

<sup>6</sup> EFT (sebagai cikal bakal SEFT) disebutkan secara eksplisit sebagai salah satu inovasi dalam teknik konseling. Dapat disimpulkan bahwa SEFT berada pada ranah yang sama. Lihat Benjamin V. Noah, Ph.D., "Innovative Counseling Methods: Evolving Applications to Practice", *Contemporary Issues in Counseling*, Pamela K. Patrick (ed.), (Capella University,tt.) hlm. 307.

<sup>7</sup> Ibid., hlm. 306.

<sup>8</sup> Pada ranah internasional, EFT sebagai pendahulu SEFT, didukung dengan berbagai penelitian, misalnya untuk mengatasi rasa takut/fobia, trauma pascaperang, gangguan perhatian, insomnia, dan berbagai gangguan kesehatan lain.

berlebihan.<sup>9</sup> Contoh lain misalnya penelitian Laila Komariah yang menggunakan SEFT untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswa. Uji kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang dilakukan dengan Mann-Whitney gain score menghasilkan angka  $U < a$  ( $0,00 < 0,05$ ) sehingga terbukti adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bahwa SEFT efektif untuk menurunkan perilaku merokok.<sup>10</sup> Dua contoh tersebut adalah sekelumit penelitian tentang SEFT. Terdapat lebih banyak penelitian lain. Bukti-bukti tersebut dipandang memperkuat kedudukan SEFT sebagai salah satu alternatif dalam teknik konseling.

Pendukung SEFT diperkuat dengan adanya berbagai penelitian, sementara pihak yang kontra SEFT diperkuat dengan belum diterimanya energy psychology, EFT, dan SEFT sebagai mainstream. Pendukung dan pelemah kedudukan SEFT tersebut menjadikan SEFT masih selalu diperdebatkan.

#### **4. Pihak Pendukung dan Pihak Penentang SEFT**

SEFT memiliki pihak yang mendukung dan pihak yang menentangnya. Kelompok yang kontra SEFT adalah kelompok yang meragukan keberadaan sistem energi tubuh manusia atau yang mempercayai keberadaannya namun meragukan keilmiahannya. Kelompok yang mendukung penggunaan SEFT, berikut pula EFT, TFT, maupun teknik-teknik yang sejenisnya pada umumnya berasal dari kalangan praktisi yang telah membuktikan keefektifan teknik tersebut melalui praktik-praktik yang telah dilakukannya. Konsep SEFT juga lebih banyak diterima oleh kalangan akademisi yang mendukung keberadaan sistem energi dalam tubuh manusia. Realita SEFT baru marak dan berkembang di Indonesia menjadikan kelompok pendukung

---

<sup>9</sup> Zainul Anwar, Model Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Mengatasi Gangguan Fobia Spesifik, (Malang: Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Malang), 2011.

<sup>10</sup> Laila Komariah, Technique (SEFT) untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa. EMPATHY. Vol.I No.1 Desember 2012, hlm. 285-299.

SEFT masih terbatas pada pihak yang telah mengenalnya saja, sementara kelompok pendukung EFT sudah tersebar dalam kancah internasional.

#### **5. Peluang dan Tantangan penerimaan dan legalitas SEFT sebagai terapi dalam Konseling**

SEFT sebagai salah satu inovasi dalam konseling memiliki peluang yang luas. Sudah terdapat berbagai tulisan yang memperkenalkan teknik ini dalam ranah BK.<sup>11</sup> Keberadaan SEFT secara umum sangat mendukung tujuan BK, yaitu untuk membantu konseli. SEFT dinilai sangat aplikatif dan efisien sehingga sangat membantu konselor yang bekerja dalam waktu yang terbatas. Jangkauannya yang luas memberi keuntungan pada konselor untuk menerapkan SEFT kepada banyak konseli dalam waktu yang bersamaan. Teknik dalam SEFT pun tidak bertentangan dengan nilai-nilai dalam Bimbingan dan Konseling. Selain itu, SEFT didukung banyaknya penelitian terapan bahwa SEFT efektif untuk mengatasi masalah tertentu sehingga penggunaannya tidak bertentangan dengan asas keilmiahannya dalam BK.

Tantangan SEFT muncul dari realita bahwa keberadaan energy psychology masih belum diakui mainstream. Energy psychology sukar dibuktikan sehingga keilmiahannya SEFT masih perlu dibuktikan lebih lanjut. Perlu kerjasama banyak peneliti dari berbagai latar belakang keilmuan, perlu peralatan yang canggih, dan biaya yang besar untuk menjelaskan mekanisme yang rumit dan dapat membuktikan keberadaan sistem energi dalam tubuh manusia. Apabila hal tersebut terwujud, maka SEFT dapat diakui secara legal dan dapat diterima secara luas.

Penerapan SEFT dalam BK/BKI tidak akan terkendala secara teoritis apabila SEFT sudah diakui kedudukan dan keilmiahannya. Namun, penerimaan SEFT sebagai mainstream tidak serta merta terjadi

---

<sup>11</sup> Salah satu contohnya adalah tulisan Bambang Hidup Mulyo, "SEFT sebagai Model Terapi", Jurnal Ilmu Dakwah, Vo. 15. No. 2, Oktober 2007 yang dapat diakses melalui website <http://ejournal.sunan-ampel.ac.id>



begitu saja. Perlu waktu yang (relatif) lama untuk mewujudkannya. Sementara itu, konselor dapat menggunakannya dengan memperhatikan rambu-rambu tertentu untuk meminimalisir kemungkinan negatif yang dapat terjadi. Penerapan SEFT dalam BK/BKI tetap dapat dilakukan asal menggunakan rambu-rambu tertentu. Ini adalah solusi angka pendek, sementara jangka panjangnya adalah tetap dengan mengusahakan SEFT agar diterima sebagai mainstream.

Rambu-rambu penggunaan SEFT dalam BK digunakan sebagai usaha preventif. SEFT dapat digunakan oleh konselor dalam membantu konseli mengatasi permasalahannya dengan catatan bahwa SEFT bukan satu-satunya teknik yang digunakan konselor untuk mengatasi permasalahan konseli. SEFT adalah terapi pendukung layanan BK, bukan menjadi fokus utama atau bahkan menjadi layanan itu sendiri. SEFT digunakan untuk membantu, bukan untuk menggantikan layanan BK. Dengan demikian, kedudukan SEFT dalam BK adalah sebagai teknik yang akan mendukung layanan BK sehingga harus digunakan secara proporsional.

### **C. PENUTUP**

SEFT merupakan salah satu inovasi teknik konseling yang dapat digunakan dalam ranah Bimbingan dan Konseling. Tahapan tekniknya mendayagunakan aspek jasmani, psikis, dan spiritual manusia secara harmonis. Ketiga aspek tersebut digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan konseli. Aspek spiritual dalam SEFT selaras dengan Bimbingan dan Konseling Islam yang memasukkan unsur spiritual dan religi dalam tiap pandangan keilmuannya.

Keberadaan SEFT sebagai inovasi teknik konseling mendapat peluang dan tantangan yang kuat. Peluang terbuka lebar seiring munculnya berbagai penelitian dan bukti ilmiah yang mengulas keberhasilan SEFT untuk mengatasi berbagai masalah emosional, masalah perilaku, maupun masalah kesehatan. Efisiensi dan kemudahannya untuk dipraktikkan membuat teknik ini banyak dikenal kalangan praktisi, terutama praktisi di Indonesia. Namun

begitu, SEFT mendapat tantangan yang cukup kuat mengingat umurnya yang masih relatif muda dan belum banyak dikenal secara luas. Keberadaan SEFT juga dilemahkan dengan belum diterimanya Energy Psychology sebagai mainstream. Kalangan yang tidak mengakui keberadaan Energy Psychology tentu akan memandang SEFT sebagai fenomena pseudoscience. Menyikapi pertentangan tersebut, konselor masih tetap dapat menggunakan SEFT selama SEFT diletakkan sebagai teknik pendukung dalam layanan BK dan digunakan secara proporsional.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Zainul, Model Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Mengatasi Gangguan Fobia Spesifik, (Malang: Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Malang), 2011.
- Komariah, Laila, Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa. EMPATHY. Vol.I No.1 Desember 2012, hlm. 285-299.
- Noah, Benjamin V., "Innovative Counseling Methods: Evolving Applications to Practice", Contemporary Issues in Counseling, Pamela K. Patrick (ed.), (Capella University,tt.).
- Mulyo, Bambang Hidup, "SEFT sebagai Model Terapi", Jurnal Ilmu Dakwah, Vo. 15. No. 2, Oktober 2007 yang dapat diakses melalui website <http://ejournal.sunan-ampel.ac.id>
- Zainuddin, Ahmad Faiz, SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique, Jakarta: Afzan Publishing, t.t.