

**KONSEP *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT)
AHMAD FAIZ ZAINUDDIN DAN IMPLEMENTASINYA DALAM
KONSELING ISLAM**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai
Syarat untuk Menyelesaikan Tugas Akhir Program Strata 1 (S1)
Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang



Nila Fatmah Izzatun Nashroh

1601016095

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2022



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185
Telepon (024) 7606405, Faksimili (024) 7606405, Website : www.fakdakom.walisongo.ac.id

NOTA PEMBIMBING

Lamp. : 5 (Lima) Eksemper

Hal : Persetujuan Naskah Sripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan skripsi saudara :

Nama : Nila Fatmah Izzatun Nashroh

NIM : 1601016095

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Jurusan/ Konsentrasi: Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Judul : Konsep SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) Ahmad Faiz Zainuddin dan implementasinya dalam konseling islam

Dengan ini kami setuju, dan mohon agar segera diujikan.

Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 19 Desember 2022

Pembimbing,

Dra. Maryatul Kibtyah, M.Pd

NIP. 19680113 199403 2 001

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nila Fatmah Izzatun Nashroh

NIM : 1601016095

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dengan ini penulis menyatakan bahwa karya ilmiah skripsi ini adalah hasil kerja penulis sendiri dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 19 Desember 2022

Penulis



Nila Fatmah Izzatun Nashroh

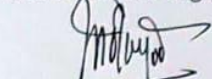
NIM. 1601016095

PENGESAHAN SKRIPSI
KONSEP SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) AHMAD FAIZ
ZAINUDDIN DAN IMPLEMENTASINYA DALAM KONSELING ISLAM

Oleh:
Nila Fatmah Izzatun Nashroh
1601016095

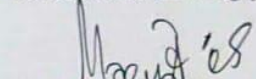
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Rabu, 21 Desember 2022 dan dinyatakan
Lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji



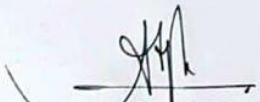
Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd.
NIP. 196909012005012001

Sekretaris Dewan Penguji



Dra. Marvatul Kibtvah, M.Pd.
NIP. 196801131994032001

Penguji I



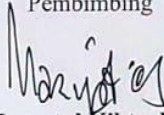
Abdul Ghoni, M.Ag.
NIP. 197908272011011007

Penguji II



Abdul Karim, M.Si.
NIP. 198810192019031013

Mengetahui
Pembimbing



Dra. Marvatul Kibtvah, M.Pd.
NIP. 196801131994032001

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Pada Rabu, 21 Desember 2022



Prof. Dr. H. Has Supena, M.Ag.
NIP. 195204102001121003

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah Nya, sehingga dalam rangka menyelesaikan program sarjana strata (S.1) penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “konsep seft (*spiritual emotional freedom technique*) ahmad faiz zainuddin dan implementasinya dalam konseling islam”. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa risalah Islam, sehingga dapat menjadi bekal hidup bagi umat manusia.

Dalam menyusun skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan sarana-sarana dari berbagai pihak sehingga penelitian skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuannya, khususnya yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, Selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Prof. Dr. H. Ilyas Supena, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang
3. Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I, M.S.I selaku ketua jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam dan Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd, selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang telah memberikan bimbingan kepada penulis
4. Dra. Maryatul Kibtyah M.Pd, selaku Pembimbing yang berkenan meluangkan waktu , tenaga serta pikiran untuk senantiasa memberikan bimbingan kepada penulis
5. Bapak, Ibu dosen pengajar beserta staf karyawan di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan
6. Bapak, Ibu tenaga pendidik di perpustakaan pusat UIN Walisongo Semarang dan perpustakaan Fakultas Dakwah UIN Walisongo Semarang
7. Orang tua dan saudara-saudara tercinta yang selalu memberikan kasih sayang dan motivasi serta do'a untuk penulis selama menyelesaikan studi hingga penyusunan skripsi
8. Teman-teman seperjuangan BPI-C 2016 tercinta yang selalu memberikan motivasi kepada penulis
9. Teman-teman yang good (Fitria, Rika, Anisa, Lia, Husnul, Zulvi, Nely, Detty, Maulida) yang memberikan dukungan, keceriaan serta canda tawa kepada penulis

10. Para penyemangat yang selalu mendo'akan dengan ketulusannya, yang tak lupa selalu menyebut nama penulis dalam do'anya, terimakasih telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
11. Semua pihak yang secara tidak langsung membantu dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran maupun masukan sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, 19 Desember 2022

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of a horizontal line with a vertical stroke crossing it, and a small loop at the end of the horizontal line.

Nila Fatmah Izzatun Nashroh

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kasih dan sayangNya kepada penulis sampai sekarang dan sampai akhir kelak.

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Bapak dan Ibu tercinta, serta suami tersayang yang senantiasa memberikan Do'a serta restu dukungannya baik secara moral ataupun material terhadap keberhasilan studi penulis.
2. Saudara-saudaraku terimakasih atas semangat dan motivasi yang diberikan kepada penulis
3. Seluruh dosen jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang
4. Teman-teman seperjuangan jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam angkatan 2016 terimakasih atas semangat, do'a dan dukungan yang telah diberikan
5. Almamater tercinta UIN Walisongo Semarang

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar” (Q.S. Al-Anfal : 46)

ABSTRAKS

Nila Fatmah Izzatun Nashroh (1601016095) Hampir semua praktik konseling membutuhkan model-model terapi yang dapat membantu keberhasilannya, termasuk konseling Islam. Salah satu konsep terapi yang dapat digunakan dalam konseling Islam ialah konsep terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dirancang oleh Ahmad Faiz Zainuddin. Pada kesempatan ini penulis ingin menguraikan bagaimana pengaplikasian konsep tersebut pada proses konseling Islam. penulis tertarik mengambil konsep yang memadukan antara aspek jasmani, psikis dan spiritual tersebut karena kemudahan dan kesederhanaan tekniknya serta ia dapat dipelajari oleh semua orang dari berbagai kalangan dan umur. Sesuai dengan judulnya penelitian ini ingin menjawab 2 permasalahan utama, yakni bagaimana konsep SEFT Ahmad Faiz Zainuddin dan bagaimana pula implementasinya pada konseling Islam. pada penelitian ini peneliti menggunakan metode *content* analisi dengan bersumber pada dokumen-dokumen pustaka serta menggunakan pendekatan deskriptif analitis dengan harapan dapat menggambarkan teknik SEFT dengan baik dan benar serta teranalisis sesuai dengan syarat dan sistematika penulisan ilmiah.

Hasilnya penelitian ini menunjukkan bahwa konsep konsep SEFT Ahmad Faiz Zainuddin merupakan sebuah konsep yang memang dirancang untuk membantu individu yang membutuhkan bimbingan untuk mengatasi persoalan-persoalan hidup yang dialaminya, baik persoalan fisik maupun emosi. Selain itu konsep tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang yang didasarkan pada kekuatan Allah SWT, melalui tahap awal berupa Set Up, tahap kedua adalah proses tune-in dan tahap ketiga adalah proses Tapping. Konsep ini memiliki kelebihan yaitu mampu menyinergikan antara *Spiritual Power* dengan *Energy Psychology*. Namun disamping itu ia juga memiliki kelemahan, yaitu sulitnya mengukur keberhasilan SEFT, karena 90% konsep tersebut menitikberatkan pada spiritualitas. Hasil analisis lainnya juga menunjukkan bahwa Konsep SEFT dapat diimplementasikan di dalam Konseling Islam mengingat beberapa hal, yaitu: *Pertama*, antara SEFT dan Konseling Islam menitikberatkan kepada penyelesaian permasalahan berdasarkan spiritualitas atau agama. *Kedua*, metode yang digunakan tidaklah berbeda. Baik SEFT maupun Konseling Islam dapat dilaksanakan secara individual maupun kelompok serta dapat dilakukan dengan metode *al-hikmah*, *al-mauidzah al-hasanah* ataupun *al-mujadalah*. *Ketiga*, Asas-asas Konseling Islam *tercover* dalam kelima kunci keberhasilan SEFT (yakin, khusyu, keikhlasan, kepasrahan dan rasa syukur) yang digagas oleh Ahmad Faiz Zainuddin. *Keempat*, teknik-teknik yang dilakukan dalam SEFT tidak bertentangan dengan ajaran Islam, justru dalam teknik-teknik tersebut dilakukan sebagai bagian dari penanganan permasalahan langsung pada titik fokusnya. Penerapan atau implementasi teknik SEFT pada bimbingan konseling islam harus memperhatikan langkah-langkah yang sesuai dengan tahapan konseling Islam. Langkah pertama yaitu identifikasi masalah, langkah kedua diagnosis, tahapan selanjutnya terapi dengan SEFT, dan yang terakhir mengevaluasi keberhasilan teknik yang sudah diberikan kepada klien.

Keywords: SEFT, Ahmad Faiz Zainuddin, Konseling Islam.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
NOTA PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
ABSTRAKSI	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Metode Penelitian	8
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian	8
2. Sumber Data Penelitian	8
3. Teknik Pengumpulan Data	9
4. Metode Analisis Data	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Konsep SEFT	10
1. Definisi SEFT	10
2. Teknik SEFT	12
B. Implementasi	18
C. Konseling Islam	18
1. Pengertian Konseling Islam	18
2. Dasar Bimbingan dan Konseling	24

3. Tujuan Konseling Islam.....	27
4. Asas-asas Konseling Islam	30
5. Metode Bimbingan Konseling Islam.....	34
6. Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam	38
BAB III AHMAD FAIZ ZAINUDDIN	39
A. Biografi	39
B. Buku SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) sebagai Buah Karya Pemikiran Ahmad Faiz Zainuddin	40
C. Pemikiran Ahmad Faiz Zainuddin	41
1. Manfaat Sistem Energi Tubuh	41
2. Antara SEFT dan EFT	43
3. Cara Melakukan SEFT	44
4. Lima Kunci Keberhasilan SEFT	51
5. Beberapa Variasi Kalimat Set-up	54
6. <i>Training, Coaching</i> , Konseling dan Terapi	56
7. SEFT For Success and Happiness	58
BAB IV IMPLEMENTASI SEFT (<i>SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE</i>) AHMAD FAIZ ZAINUDDIN DALAM KONSELING ISLAM	67
A. Analisis Konsep Seft (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) Ahmad Faiz Zainuddin	
1. Kelebihan Konsep Seft (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) Ahmad Faiz Zainuddin	67
2. Kekurangan Konsep Seft (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) Ahmad Faiz Zainuddin	69
B. Implementasi Penerapan Konsep SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>) Ahmad Faiz Zainuddin dalam Konseling Islam	70
BAB V PENUTUP	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA.....	99
LAMPIRAN.....	103

DAFTAR RIWAYAT HIDUP106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Istilah konseling sampai saat ini sangatlah lazim, dan memang bagian yang sangat penting dalam kehidupan. Konseling adalah salah satu komponen dalam kehidupan, mengingat bahwa konseling dapat menjadi hubungan yang sesuai antara dua orang, di mana satu, yaitu konselor berusaha untuk membantu individu yang lain, yaitu kliennya untuk mewujudkan pemahaman tentang dirinya sendiri sehubungan dengan masalah yang sedang dia hadapi di masa depan".¹ Ini bisa sangat signifikan untuk upaya mendasar yang diarahkan pada penciptaan identitas dan kemungkinannya.

Identitas yang dimaksud menyangkut permasalahan pada perilaku atau mental dan kemampuan menggabungkan masalah dan keterampilan seseorang. Tingkat identitas dan kapasitas yang dimiliki oleh seorang individu dapat menjadi gambaran kualitas orang yang bersangkutan.² Setiap manusia memiliki hak untuk memiliki klaimnya untuk melihat dan memutuskan klaimnya menuju ke dalam kehidupan, dan bebas untuk mencari antarmuka klaimnya selama itu tidak menyalahgunakan hak-hak orang lain. Kehidupan bermasyarakat akan menciptakan peluang bahwa setiap warga negara diberi energi dan membuat perbedaan untuk menciptakan diri mereka sebagai individu yang bebas dan mampu mengawasi kehidupan mereka sendiri.³

Manusia pada hakikatnya memiliki sikap yang baik, dapat dipercaya, dapat diandalkan dan cenderung ingin melakukan hal-hal yang bermanfaat. Naluri alamiah manusia adalah berniat baik, untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain. Manusia, seperti makhluk hidup lainnya, memiliki kemampuan, kapasitas, motivasi untuk selalu mengembangkan dirinya secara maksimal.

Perjalanan hidup yang dicari seseorang dirancang sedemikian rupa sehingga berkembang untuk menghargai kesejahteraan mental yang besar, dapat membawa diri mereka dalam masyarakat dengan baik, menyadari semua potensi yang mereka miliki, dan secara efektif hidup bebas. Kemampuan, dorongan, dan kecenderungan itu akan muncul dan bekerja sepenuhnya ketika kondisi mental positif dibuat, untuk ilustrasi di

¹ Rochman Natawidjaya, *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok I*, (Bandung: Diponegoro, 2017), Hlm 26

² Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm 1

³ W.S.Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 1017), hlm 378

tengah persiapan konseling. Bagian utama dari konselor adalah untuk membentuk semua kondisi yang memungkinkan kemampuan dan kecenderungan untuk menampilkan diri.⁴

Dalam masyarakat yang semakin maju, masalah kepribadian pada manusia semakin rumit. Hal ini disebabkan karena permintaan masyarakat yang diciptakan kepada anggota-anggotanya menjadi lebih berat. Persyaratan untuk diterima sebagai bagian dari masyarakat bukanlah karena itu adalah perkembangan fisik, tetapi juga perkembangan mental, sosial, kejuruan, intelektual, dan agama. Kompleksitas ini akan terus meluas di dalam masyarakat yang sedang membangun, karena perubahan cepat yang terjadi dalam masyarakat yang sedang membangun, apalagi akan menjadi tantangan bagi orang tersebut.⁵

Ras dan kompetisi kehidupan telah memunculkan rasa singularitas pada individu, di mana kepentingan orang lain kurang menjadi perhatian, dan apa yang disorot dengan sengaja atau tidak, adalah diri sendiri dan kepentingannya sendiri. Persaingan dan perlombaan untuk mewujudkan kebutuhan dan kebutuhan hidup semakin meluas, memang jauh dari agama, sehingga manusia keluar dari garis yang dicirikan oleh agama dan hukum etika. Sebagai hasil dari ras yang tak henti-hentinya, ada ketegangan mental, ketakutan dan kecemasan, yang juga dapat mengakibatkan hilangnya kebahagiaan dalam hidup.⁶

Setiap orang yang hidup di dalam dunia tidak akan terisolasi dari segala macam masalah. Masalah-masalah yang dihadapi secara teratur tidak dapat diselesaikan sendirian, sehingga mereka membutuhkan bantuan orang lain dalam menyelesaikan masalah ini. Keadaan seperti inilah yang meminta diadakannya konseling. Melalui konseling seseorang akan mendapatkan bimbingan, arahan, dan bantuan dalam segala hal yang menyangkut diri orang itu, dalam upaya untuk menciptakan dirinya sendiri. orang yang membantu dalam menyelesaikan masalah orang disebut konselor sedangkan orang yang dibantu disebut konseli. Hubungan antara keduanya ditunjukkan dalam pegangan konseling.⁷

⁴ W.S.Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: Gramedia Widiasarrana Indonesia, 1017), hlm 378

⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta,2010), hlm2

⁶ zakiahDaradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Rineka Cipta,2012), hlm 22-23

⁷ Erman Amti Priyatno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), hlm 296

Konseling merupakan sebuah upaya yang dianggap dapat memberikan pemecahan solusi terhadap pelaksanaan fungsi penetralisiran masalah yang dihadapi oleh konseli. Dengan kata lain konseling merupakan pelayanan utama yang sangat penting yang dalam pelaksanaannya menuntut persyaratan dan mutu usaha yang benar-benar tinggi.⁸

Pelayanan konseling dilakukan dari manusia, untuk manusia, dan oleh manusia. Dari manusia, ini menyiratkan bahwa manfaat diatur berdasarkan sifat kehadiran manusia dengan semua ukurannya terhadap umat manusia. Bagi manusia, diharapkan manfaatnya diatur untuk tujuan hidup umat manusia yang luar biasa, terhormat dan positif terhadap seluruh individu, baik makhluk manusia sebagai manusia maupun tandan. Oleh orang-orang, itu berisi gagasan mengatur latihan yang merupakan makhluk manusia dengan semua derajat, rasa hormat dan keunikan masing-masing termasuk di dalamnya.⁹

Ada banyak detail yang merekomendasikan arti konseling, yang mana dari berbagai definisi yang dikemukakan oleh para spesialis ini memiliki publikasi yang beragam, tetapi pada intinya substansi perincian adalah sama, untuk menjadi spesifik metode pemberian bantuan yang menyinggung untuk mengatasi masalah konseling. Fungsi utama konseling adalah untuk membantu konselor menyadari kualitas kepemilikan mereka, menemukan hal-hal yang merusak pemanfaatan kekuatan-kekuatan itu, dan memperjelas orang seperti apa yang mereka butuhkan. Konseling dapat menjadi pegangan di mana konselor diundang untuk melihat perilaku dan cara hidup mereka yang benar-benar dan membuat pilihan kira-kira cara yang ditentukan untuk menyesuaikan kualitas hidup mereka.¹⁰

Dalam menjalankan tugasnya, konselor mencari untuk mengemukakan fokus pertukarannya yang menyentuh hati konseli sehingga memunculkan apresiasi, menghargai, dan perasaan berdosa. Konseli mengkomunikasikan sentimen ini dengan sungguh-sungguh, jujur dan transparan. Pengakuan dan penyertaan konseli adalah kata kunci dalam hubungan konseling untuk menciptakan konseli tersentuh oleh keagamaan dan kemanusiaan. Banyak konselor menggunakan pendekatan agama yang taat untuk membantu konseli tersentuh oleh hatinya. Dengan cara ini, sudah sepatutnya konselor

⁸ *Ibid*, hlm. 296

⁹ *Ibid*, hlm 93

¹⁰ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Terj. E. Koeswara (Bandung: Eresco, 2018), hlm 335

berpikir tentang ilmu agama. Karena ketika konselor menanyakan data kira-kira, maka dapat diberikan secara penuh dengan menghitung ajaran agama Islam.¹¹

Ada banyak macam konflik batin dalam diri manusia yang terkait dengan pelajaran agama (khususnya Islam), dengan cara ini sangat penting untuk memiliki konseling Islam yang memberikan arahan tentang kehidupan yang taat kepada orang-orang dalam pengaturan untuk dapat mencapai kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat.¹²

Dalam setiap konseling mempersiapkan, termasuk konseling Islam, diperlukan model terapi untuk mendorong kemudahan penanganan masalah konseli. Salah satu model terapi yang dapat dihubungkan dalam konseling Islam yaitu model terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) seperti yang diiklankan oleh Ahmad Faiz Zainuddin dalam bukunya *Spiritual Emotional Freedom*, dimana model terapi ini bisa berupa treatment yang ditemukan oleh Ahmad Faiz Zainuddin yang dapat dipertimbangkan dan disiapkan kepada orang atau anggota kelompok konseling sehingga setelah itu dapat dimanfaatkan bagi individu dan kelompok yang memiliki masalah.

Sependapat dengan Ahmad Faiz Zainuddin dalam bukunya *Spiritual Emotional Freedom Technique*, pada dasarnya inti masalah yang dialami oleh orang-orang adalah bahwa keadaan kejiwaan seseorang bisa menjadi kondisi mental mereka berada pada titik dasar yang rendah penuh dengan kemarahan, ketidakcakapan, keluhan, kekesalan, kebencian, negatif thinking, kesedihan, dan kesombongan. Oleh karena itu, diperlukan arahan dari sudut pandang yang berbeda, untuk secara spesifik membebaskan seseorang dengan tulus dan mendalam dengan menjadikan mereka individu / jiwa yang rendah hati untuk mengakui, mengampuni, berbagi, positif thinking, kesungguhan, toleransi, penghargaan, dan kesempurnaan adalah tawakkal. Melalui pembinaan ini tahanan diharapkan untuk menghadapi kebangkitan yang penuh gairah dan dunia lain dan akan melepaskan semua cara negatif kuno untuk mempertimbangkan, kecenderungan, dan cara hidup. Kurangnya antusias dan kesejahteraan dunia lain dari tahanan adalah karena tidak berfungsinya molekul, sel, atau organ tubuh, biasanya. Tubuh, kecerdasan, dan

¹¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm 24-25

¹² Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta UII Press, 2011), hlm 21

jiwa dipandang sebagai bagian dari tubuh dan tidak ada penyesuaian kimiawi dari tubuh.¹³

Karakteristik kimiawi yang miring di dalam tubuh berperan dalam menyebabkan kekacauan gairah yang berbeda seperti depresi, stres, kemarahan, negatif thinking dan kegelisahan, itulah sebabnya terapis memberikan obat anti-depresan kepada individu dengan kesedihan dan pecandu narkoba yang tenang melahap ecstasy untuk menyebabkan rasa "fly = bahagia". Neuropsikolog radikal memang menyimpulkan bahwa semua perasaan, baik negatif maupun positif, dapat dirancang dengan cairan kimia.¹⁴ Ada bagian dari bukti logis bahwa "vitalitas tubuh" juga memiliki dampak besar dalam menyebabkan gangguan emosi dan dunia lain. Intervensi pada kerangka vitalitas tubuh dapat mengubah "keadaan kimiawi otak" yang dapat mendorong perubahan keadaan manusia yang penuh gairah dan dunia lain. (Teori Einstein mengatakan bahwa setiap atom dalam setiap tubuh mengandung vitalitas $\{E=M.C^2\}$). Tangan manusia mengandung "energi elektromagnetik", setiap sel dan organ dalam tubuh manusia juga memiliki energi elektrik. Energi elektrik juga mengalir dalam sistem saraf manusia. Medan energi elektrik menutupi organ-organ tubuh serta seluruh tubuh manusia.¹⁵

Seorang individu secara efektif menghadapi peregangan dalam menjalani hidupnya dan bahkan mengalami depresi, gangguan mental terhadap hal-hal yang tidak diinginkan. Mereka membutuhkan konseling Islam dalam bingkai netralisasi atau grounding, yang mungkin merupakan strategi penetralisir yang terhubung sebagai dampak dari metode penyaringan jiwa (tazkiyah an-nafs) baik secara fisik, emosi, spritual, dan sosial untuk menjalani kehidupan yang sehat. Proses menetralkan jiwa narapidana memerlukan persiapan, khususnya mempersiapkan dalam mengembangkan jiwa atau mempersiapkan dalam mengorkestrasi hati dengan SEFT. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik penasaran untuk melakukan penelitian dengan judul "Konsep SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Ahmad Faiz Zainuddin dan implementasinya dalam Konseling Islam".

¹³ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Tecvnique*, (Jakarta: Arga Publishing,2016), hlm 14-15

¹⁴ *Ibid*, hlm,16

¹⁵ *Ibid*,hlm,17

B. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latarbelakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti merumuskan beberapa permasalahan, yaitu:

1. Bagaimana konsep *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Ahmad Faiz Zainuddin?
2. Bagaimana implementasi konsep *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Ahmad Faiz Zainuddin dalam Konseling Islam?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah ditentukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menggambarkan konsep *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Ahmad Faiz Zainuddin.
2. Untuk menganalisa penerapan konsep *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Ahmad Faiz Zainuddin dalam Konseling Islam.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan untuk memperluas informasi seputar hipotesis Arah Konseling Islam pada umumnya dan Konseling Islam melalui SEFT pada khususnya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi para spesialis konseling, penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang garis besar pelaksanaan konseling Islam secara elektif melalui SEFT
- b. Bagi masyarakat, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan informasi tentang konseling Islam melalui SEFT.

E. Tinjauan Pustaka

Sebagai upaya penulis agar terhindar dari plagiarisme maka penulis menelisik beberapa penelitian yang memiliki korelasi atau kemiripan deng topik besar penelitian ini. Di antaranya adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Nur Kholipah pada tahun 2017 yang berjudul *Implementasi Spiritual Emotional Freedom Technique Berbasis Peer Counseling: Alternatif Mode Terapi dalam Layanan Konseling*. Dalam

penelitiannya tersebut ia mengungkapkan bahwa konsep SEFT memiliki banyak keunggulan. Konsep tersebut dapat mengatasi berbagai masalah perilaku, emosi, bahkan kesehatan. Konsep SEFT yang sangat sederhana dan mudah dipraktikkan menjadi daya tarik tersendiri bagi para praktisi untuk menerapkan konsep tersebut, terutama praktisi Indonesia. Selain memiliki keunggulan, konsep SEFT pula memiliki banyak hambatan. Di antara hambatan tersebut adalah belum banyaknya orang yang mengenal secara detail tentang konsep ini, belum diterimanya energy psychology sebagai salah satu alternatif pengobatan sehingga kelompok yang tidak mengakui keberadaan Energy Psychology tentu akan memandang SEFT sebagai fenomena pseudoscience. Menyikapi pertentangan tersebut, konselor masih tetap dapat menggugah SEFT selama SEFT diletakkan sebagai teknik pendukung dalam layanan BK dan digunakan secara proporsional.

2. Selanjutnya penelitian yang berjudul *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Salah Satu Model Konseling untuk Mengatasi masalah Traumatis Peserta didik kelas 7 di SMP N 1 Sukodono Tahun Pelajaran 2018/2019*. Penelitian yang dilakukan oleh Agus Suryono pada tahun 2019 ini menunjukkan bahwa SEFT merupakan salah satu teknik konseling yang sangat mudah dan murah serta dapat dilakukan oleh dan kepada siapapun. Sehingga penerapan SEFT pada bimbingan konseling peserta didik kelas 7 tersebut sangat memiliki manfaat yang signifikan.
3. Pada tahun 2014 penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Mellisa Fitri Arditiyani dan Galindra Raka Permana dengan judul *Penyuluhan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Solusi Kesehatan pada Warga Dusun Babadan, Selomirah, Ngablak, Magelang, Jawa Tengah*. Hasil akhir penelitian ini menunjukkan bahwa SEFT merupakan salah satu teknik relaksasi. Ia juga dianggap sebagai bentuk farmasi elektif yang lebih mudah diterapkan daripada terapi akupunktur dan akupresur. Metode ini dapat dilakukan oleh siapa saja termasuk warga Dusun Babadan yang sudah mengetahui dan memahami cara kerja konsep SEFT. Mereka dapat mempraktikkannya sebagai pengobatan alternatif di rumahnya masing-masing.

4. Terakhir, terdapat penelitian dari Wardatul Adawiyah dan Ni'matuzzahroh pada tahun 2016. Keduanya meneliti tentang *Terapi Spiritual Emotional Freedom (SEFT) untuk Menurunkan tingkat Stres Akademik pada siswa SMA di pondok Pesantren*. Hasilnya menunjukkan bahwa ada kontras dalam tingkat stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sedangkan kelompok eksperimen memiliki skor stres akademik yang lebih rendah daripada kelompok kontrol. Disimpulkan bahwa pengobatan SEFT dianggap layak untuk mengurangi stres akademik pada siswa SMA di pesantren.

Dari beberapa penelitian yang sudah dilacak oleh penulis maka penelitian yang berjudul *Implementasi konsep Spiritual Emotional Freedom Technique karya Ahmad Faiz Zainuddin dalam Konseling Islam* ini memiliki distingtif tersendiri sebagai penulisan ilmiah. Sehingga penelitian ini patut untuk dilanjutkan.

F. Metodologi Penelitian

Metodologi adalah cara atau teknik yang digunakan oleh seorang peneliti untuk digunakannya dalam rangka menggali data yang diperlukan serta menganalisisnya secara ilmiah. Sehingga penting sekali seorang peneliti menentukan jenis, pendekatan serta teknik penelitian yang hendak ia gunakan sebelum melakukan penelitian.

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini telah dipilih *library research*¹⁶ atau penelitian kepustakaan sebagai jenis penelitiannya. Yaitu sebuah jenis penelitian yang menjadikan dokumen-dokumen kepustakaan seperti buku, jurnal, kitab, majalah, koran, artikel dan lainnya sebagai sumber penelitian. Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan diskriptif analitis. Dengan menggunakan pendekatan tersebut diharapkan penelitian ini dapat memaparkan data secara komprehensif serta dapat teranalisis dengan baik.

2. Sumber Data Penelitian

Seperti yang sudah dijelaskan bahwa penelitian ini merupakan penelitian pustaka. Sehingga sumber data utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah berbagai literasi pustaka yang memiliki keterkaitan dengan judul penelitian, terutama buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* karya Ahmad Faiz

¹⁶ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan obor Indonesia, 2012) hlm 5

Zainuddin. Sedangkan sumber pendukungnya adalah segala bentuk informasi dari berbagai media yang dapat mendukung penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Salah satu hal terpenting dalam penelitian adalah cara yang digunakan untuk mendapatkan data. Penelitian yang berjudul *Spiritual Emotional Freedom Technique Ahmad Faiz Zainuddin dan Implementasinya dalam Konseling Islam* ini berpangkal pada sebuah buku yang ditulis oleh Ahmad Faiz Zainuddin. Sehingga teknik yang perlu dilakukan dalam mengumpulkan data penelitian ini adalah mengumpulkan berbagai buku dan tulisan yang berkaitan dengan judul tersebut serta mencatat berbagai informasi yang terkait pula.

4. Metode Analisis Data

Langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti setelah data terkumpul adalah menganalisisnya. Pada penelitian ini digunakan metode *content analysis* untuk menjawab beberapa pertanyaan yang telah dirumuskan. Cara ini mengharuskan peneliti agar mengklarifikasi semua data yang ada kemudian dianalisis isi dari subjek yang sedang dibahas oleh peneliti sesuai dengan aturan dan sistematika penulisan ilmiah.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep SEFT

1. Definisi SEFT

Spiritual Emotional Freedom Technique atau yang disingkat menjadi SEFT merupakan salah satu bentuk terapi yang bisa dilakukan untuk mengembalikan keadaan emosi seseorang berada pada titik yang bagus. SEFT adalah gabungan antara *Spiritual Power* (kekuatan spiritual) dengan *Energy Psychology*.¹⁷ Kekuatan spiritual atau *Spiritual Power* sendiri merupakan sebuah kekuatan yang berasal dari pengalaman yang terbentuk dalam diri seorang individu yang merujuk pada kekuatan dalam dirinya (batin) sebagai langkah untuk menuju tingkat kesadaran diri.¹⁸ Sedangkan *energy psychology* (EP) merupakan sebuah upaya kognitif pada individu yang mengalami kenangan traumatis melalui paparan imajinal yang dikombinasikan dengan intervensi fisik yang berasal dari akupunktur, yoga dan perilaku sejenisnya dengan tujuan untuk merubah psikologinya.¹⁹ Cara kerja SEFT memiliki prinsip yang tidak jauh berbeda dengan akupunktur maupun akupresur yang memberikan rangsangan pada titik-titik kunci yang berada di sepanjang jalur energi yang berjumlah 12 (jalur meridian) dalam tubuh yang memiliki pengaruh terhadap kesehatan manusia.²⁰ Dengan kata lain SEFT yang dimaksud dalam penelitian ini teknik dalam konseling Islam yang memadukan terapi fisik, emosi dan spiritual.

SEFT pula memiliki sebuah teknik yang dinamakan dengan *simple meditation*, sebuah praktik terapi yang tidak diterapkan pada EFT. Seseorang yang melaksanakan SEFT hendaklah berada dalam kondisi yang khusyu', pasrah dan ikhlas (*meditative*), sebab proses tersebut akan menghubungkan segala permasalahan kepada Allah sehingga kekuatan penyembuhannya akan berlipat ganda. Hal ini dilaksanakan baik dalam penyembuhan penyakit fisik maupun mental.²¹

¹⁷ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 15

¹⁸ Fridayanti, *Religiusitas, Spiritualitas dalam Kajian Psikologi dan Urgensi Perumusan Religiusitas Islam*. Dalam *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* vol. 2, No. 2, Juni 2015, hlm. 204.

¹⁹ David Feinstein, *Energy Psychology in Disaster Relief*, (Sage Publication, 2008), hlm. 127.

²⁰ *Ibid*, hlm. 2

²¹ *Ibid*, hlm. 12

Salah satu keunikan SEFT ialah ia dapat tertuju langsung kepada gangguan sistem energi tubuh yang berfungsi untuk membersihkan emosi negatif tanpa harus menilik ingatan traumatis yang sudah lama terjadi. Singkatnya, SEFT dapat mengambil jalur alternatif dengan cara memprogram aliran-aliran gangguan yang berada di tengah-tengahnya. Apabila dianggap cukup selaras kembali dengan sistem energi tubuh maka emosi yang bersifat negatif akan berangsur hilang.

Teknik pembebasan emosi ini (SEFT), merupakan sebuah varian yang berasal dari salah satu cabang ilmu baru yang biasa disebut dengan *energy psychology*. Sebab itulah untuk memahami SEFT secara detail seseorang harus mengetahui terlebih dahulu tentang *energy psychology*. Di samping itu, untuk mendalami SEFT seseorang juga harus menguasai tentang bagaimana spiritualitas dapat berperan dalam proses pengobatan. Hal ini dikarenakan SEFT merupakan perpaduan antara kekuatan spiritual dan *energy psychology*.²²

Harus diakui bahwa *energy psychology* merupakan salah satu bidang keilmuan yang relatif baru. Meskipun embrionya (prinsip-prinsip *energy healing*) sudah sejak lama dipraktekkan oleh ahli-ahli kedokteran yang berasal dari Tiongkok lebih dari 500 tahun silam, namun *energy psychology* baru dikenal masyarakat luas pada tahun 1980-an yang diperkenalkan oleh Dr. Roger Callahan. Bidang keilmuan ini menjadi sebuah barang mewah yang tidak sembarang orang dapat mempelajarinya. Hanya terapis yang memiliki modal besar yang dapat mempelajari ilmu tersebut. Selanjutnya barulah pada sekitar pertengahan tahun 1990-an ilmu *energy psychology* yang dirumuskan oleh Gary Craig dalam EFT-nya dapat dipraktikkan oleh terapis pada umumnya. Teknik terapi yang dikemukakan oleh *the ambassador of energy psychology* tersebut ramai digunakan oleh masyarakat Eropa dan Amerika.

Kembali pada SEFT, teknik yang mengkombinasikan antara kekuatan spiritual dan *energi psychology* ini diprakarsai oleh Ahmad Faiz Zainuddin pada tahun 2005 yang setahun kemudian banyak dikenal oleh masyarakat Indonesia.

2. Teknik SEFT

Sebagaimana yang sudah banyak dipraktikkan bahwa akupunktur dan akupresur merupakan dua teknik pemanfaatan sistem energi tubuh yang telah banyak digunakan oleh para ahli medis di dalam mengobati segala macam penyakit yang

²² *Ibid*, hlm. 41

timbul akibat gangguan fisik. Seseorang yang memiliki keahlian dalam bidang akupunktur biasanya menancapkan beberapa jarum pada titik-titik yang tidak jarang letaknya jauh dari pusat sakit yang dirasakan oleh pasien, namun hasilnya pasien merasa sakitnya berangsur menghilang. Baik ahli akupunktur maupun reflexology melakukan pengobatan penyakit dengan cara menekan beberapa titik yang berada di kaki untuk mengobati penyakit-penyakit yang justru jauh dari kaki, seperti sakit nyeri punggung, ginjal, hipertensi dan lain sebagainya. Hal ini mereka lakukan karena mereka mengetahui titik-titik sistem energi tubuh yang memiliki keterhubungan langsung dengan sumber rasa sakit. Sehingga tindakan yang mereka lakukan sangat efektif untuk menghilangkan rasa sakit.²³

SEFT memiliki prinsip cara kerja yang tidak jauh berbeda dengan pengobatan akupunktur maupun akupresur. Teknik-teknik yang harus dilakukan ialah berusaha untuk memberikan rangsangan terhadap titik-titik kunci yang berada dalam jalur energi *meridian* yang berjumlah 12 titik dan memiliki pengaruh kuat terhadap kesehatan manusia. Apabila salah satu dari keduabelas titik tersebut terhambat aliran darahnya atau kacau maka muncullah gangguan fisik atau emosi.

Bagi para ahli akupunktur dan akupresur, 12 titik yang berada dalam jalur utama tersebut sangat berperan dalam proses penyembuhan penyakit. Hampir semua jenis penyakit yang dialami oleh manusia dapat diatasi dengan cara memberikan rangsangan dengan mengkombinasikan titik-titik akupunktur yang seluruhnya berjumlah 361 titik. Seluruh titik tersebut disederhanakan menjadi 18 titik dalam teknik SEFT yang mewakili 12 jalur utama energi *meridian*.²⁴ Selain memiliki persamaan, teknik SEFT juga memiliki perbedaan dibandingkan dengan teknik-teknik lainnya. SEFT dilakukan dengan teknik yang lebih mudah, aman, cepat dan sederhana. SEFT juga memiliki ruang lingkup yang lebih luas di dalam mengobati berbagai penyakit.²⁵

Dalam praktiknya SEFT tidak menggunakan jarum seperti yang dilakukan dalam proses akupunktur atau menekan titik-titik saraf dengan cara berlebihan. SEFT hanya menggunakan ketukan jari yang disebut dengan *tapping* pada titik-titik dari bagian tubuh tertentu. Eksperimen seperti ini telah dilakukan oleh Dr. Callahan dalam mengobati banyak pasiennya dari penyakit-penyakit psikologis dalam waktu

²³ *Ibid*, hlm. 28

²⁴ *Ibid*, hlm. 43

²⁵ *Ibid*, hlm. 29

yang relatif singkat. Dari percobaan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hampir semua emosi negatif disebabkan oleh sistem energi tubuh yang terganggu.²⁶

SEFT merupakan sebuah terapi yang sangat cerdas. Ia terlihat sangat biasa, mudah dan sederhana, namun banyak sekali teknik terapi yang mendukung keberhasilannya. Dalam SEFT terdapat terapi kognitif, NLP, hipnoterapi, terapi kekuatan, EMDR, *desensitization* dan lain sebagainya. Luar biasanya semua teknik yang rumit tersebut dapat dirangkum dalam sebuah teknik sederhana namun sangat efektif, yaitu SEFT.²⁷

Sedikitnya ada 14 teknik terapi yang secara built-in ikut mendukung efektivitas SEFT. diantaranya:

a. *Neuro Linguistic Programming* (NLP)

- 1) Ketika seseorang melakukan “*set up*” berarti ia telah melakukan proses refreshing dan anchoring seperti yang biasa dilakukan pada proses NLP.
- 2) Ketika seseorang melakukan “*tapping*” berarti ia sedang melakukan proses *breaking the pattern*.
- 3) Ketika seseorang melakukan “*the 9 gamut procedure*” berarti ia sedang merusak sub modality manusia atas permasalahan yang sedang terjadi.

b. *Systemic Desensitization*

- 1) Ketika seseorang melakukan “*tapping*” pada pasien yang memiliki kecemasan, fobia, trauma atau permasalahan psikologis lainnya maka berarti ia juga telah melakukan proses *systemic desensitization* terhadap pasien tersebut.
- 2) Seorang terapis akan merubah kliennya terbebas dari gangguan emosi yang awalnya sangat sensitif ketika mengingat sebuah permasalahan.

c. *Psychoanalisa*

- 1) Ketika seseorang sedang berusaha mencari titik permasalahan atau *finding the core issues* dari keluhan yang disampaikan oleh klien, maka berarti ia sedang menggunakan teknik analisa psikologis atau *Psychoanalisa*.

²⁶ *Ibid*, hlm. 47

²⁷ *Ibid*, hlm. 51

- 2) *Psychoanalisa* beranggapan bahwa segala sesuatu yang dirasakan oleh manusia sesungguhnya berasal dari peristiwa-peristiwa yang dialaminya pada masa lalu.
- d. *Logotherapy*
- 1) Manusia harus memberikan makna spiritual atas segala sesuatu yang sedang melanda dirinya (*meaning in suffering*) dengan cara ikhlas, pasrah dan penuh rasa syukur ketika melaksanakan SEFT. Karena menurut Victor E. Frankl makna spiritual tersebutlah yang menjadikan manusia dapat bertahan dalam berbagai kondisi dan keadaan.
 - 2) Banyak sekali peristiwa yang memperlihatkan bahwa sikap pasrah, ikhlas dan syukur menghilangkan penyakit atau emosi yang sedang melanda seseorang.
- e. *EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing)*
- 1) Ketika proses SEFTing mencapai bagian akhir maka klien akan dianjurkan untuk melakukan *nine gamut procedure* atau beberapa gerakan mata yang mana gerakan-gerakan tersebut memiliki pengaruh terhadap pengendalian emosi manusia.
 - 2) Selain berfungsi sebagai pembebasan hambatan-hambatan emosi, poses SEFTing juga dapat melatih seseorang agar dapat mengendalikan emosinya secara penuh.
- f. *Releasing Technique* atau *Sedona Method*
- 1) Kebiasaan bersikap pasrah dan ikhlas secara konsisten akan berdampak pada perasaan selalu nyaman dan bahagia dalam diri seseorang.
 - 2) Proses yang pada *sedona method* ini dinamakan *letting go* merupakan sebuah keadaan yang dapat mempercepat proses pengobatan, baik fisik maupun emosi.
- g. *Ericksonian Hypnosis*
- 1) Salah satu proses yang harus dilakukan ketika SEFTing ialah *mild hypnosis* atau hipnosis ringan dengan memberikan sugesti diri dan afirmasi dengan menggunakan pilihan kata yang berefek hipnosis.
 - 2) Langkah seperti ini biasa dilakukan pada *Ericksonian Hypnosis*.
- h. *Provocative Therapy*
- 1) Cara ini digunakan dalam SEFT ketika klien “dipaksa” kembali pada kondisi yang paling menyakitkan.

- 2) Ketika klien sudah mencapai kondisi puncak (*tune in*) maka harus dilakukan *tapping* agar keluhan yang dirasakannya seketika hilang.²⁸
- i. *Suggestion and Affirmation*
 - 1) Ketika pelaksanaan SEFT, seseorang perlu melakukan pengulangan kata-kata yang memberdayakan diri (*Suggestion and Affirmation*) karena hal ini dapat memunculkan harapan dan rasa optimis yang secara otomatis terprogram dalam alam bawah sadar manusia.
 - 2) Selanjutnya perasaan optimis dan harapan tersebut akan membantu proses pengobatannya.
 - j. *Creative Visualization*
 - 1) Teknik ini banyak digunakan oleh para motivator, pelatih, atlet dan para ahli kedokteran holistik untuk mengubah kondisi fisik seseorang (kesehatan, prestasi, kesejahteraan, kebahagiaan, dll) dengan cara mengubah kondisi pikirannya.
 - 2) Tahapan *tapping* yang dilakukan pada titik-titik akupunktur di sepanjang jalur meridian akan menghilangkan gangguan sistem energi tubuh.
 - 3) Teknik-teknik ekupunktur tersebut juga digunakan dalam teknik pengobatan lainnya, seperti Akupresur, TAT, EFT, TFI dan lain sebagainya.
 - k. *Relaxation and Meditation*
 - 1) Cara ini digunakan dalam SEFT ketika klien “dipaksa” kembali pada kondisi yang paling menyakitkan.
 - 2) Ketika klien sudah mencapai kondisi puncak (*tune in*) maka harus dilakukan *tapping* agar keluhan yang dirasakannya seketika hilang.

Meditasi merupakan sebuah teknik yang banyak digunakan dalam proses penyembuhan fisik maupun psikis. Ia menjadi sebuah metode penghilang rasa stress yang sangat populer dan menjadi objek penelitian yang sangat menarik. Sampai saat ini terdapat tidak kurang dari 500 penelitian yang mempelajari tentang efektivitas meditasi dalam penyembuhan berbagai macam penyakit (tidak terkecuali kanker, jantung dll), mengatasi gangguan emosi seperti cemas, depresi, stress, bahkan

²⁸ *Ibid*, hlm. 53

meditasi juga dapat memperpanjang umur dan awet muda. SEFT menggunakan teknik simple meditation yang belum tentu dapat ditemukan dalam EFT versi originalnya. Saat manusia melakukan SEFT, manusia dianjurkan melakukannya dalam kondisi meditative (yakin, khusyu', ikhlas, pasrah dan syukur). Dengan begitu, efek SEFT akan terasa lebih efektif.²⁹

l. *Gestald Therapy*

- 1) Ketika pelaksanaan SEFT, seseorang perlu melakukan pengulangan kata-kata yang memberdayakan diri, karena hal ini dapat memunculkan harapan dan rasa optimis yang secara otomatis terprogram dalam alam bawah sadar manusia.
- 2) Selanjutnya perasaan optimis dan harapan tersebut akan membantu proses pengobatannya.

m. *Energy Psychology*

- 1) Gangguan sistem energi tubuh akan dinetralisir dengan cara *tapping* pada bagian-bagian yang berada di jalur meridian.
- 2) Langkah ini juga dilakukan dalam teknik pengobatan lain seperti akupunktur, akupresur, TFT, EFT dan lain sebagainya.

n. *Kekuatan doa (Powerfull Prayer)*

- 1) Ketika proses *tapping*, klien diharapkan agar berada dalam kondisi khusyu', pasrah, ikhlas, yakin dan penuh rasa syukur.
- 2) Kondisi meditative seperti itu dapat mendorong penyembuhan fisik maupun emosi secara cepat.

o. *Terapi kasih sayang (Loving-Kindness Therapy)*

- 1) Dalam buku *Born to be Good* yang ditulis oleh Prof. Decher Keltner dari University California Berkley dijelaskan bahwa kasih sayang dan kebaikan hati akan menyembuhkan hati seseorang dan orang yang dikasihinya.
- 2) Energi yang berasal dari cinta kasih dan kebaikan hati akan membantu kesembuhan klien pada saat diSEFTing.³⁰

B. Implementasi

²⁹ *Ibid*, hlm. 54-55

³⁰ *Ibid*, hlm. 56

Secara bahasa implementasi berarti melaksanakan dan menerapkan.³¹ Sedangkan implementasi menurut istilah adalah sebuah tindakan atau pelaksanaan dari sebuah rencana yang telah dirancang secara detail dan matang.³² Secara umum implementasi dilaksanakan setelah semua rencana sudah disusun secara rapi dan dianggap telah sempurna. Terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan implementasi, yaitu isi kebijakan (*content of policy*) dan ruang lingkup implementasi (*context of implementation*). Dari kedua faktor tersebut diturunkan menjadi beberapa variabel, yakni:

1. Seberapa besar kepentingan kelompok sasaran termuat di dalam isi kebijakan.
2. Jenis manfaat yang diterima oleh kelompok sasaran.
3. Seberapa besar perubahan yang diharapkan oleh pihak pembuat kebijakan.
4. Ketepatan sebuah kebijakan.

C. Konseling Islam

1. Pengertian Konseling Islam

Menurut bahasa konseling merupakan serapan dari bahasa latin “*consilium*” yang memiliki arti “dengan” atau “bersama” yang kemudian dirangkai dengan padanan kata “menerima” atau “memahami”. Sedangkan konseling dalam bahasa Anglo-Saxon berasal dari kata “*Sellan*” yang secara harfiah diartikan sebagai “menyerahkan” atau “menyampaikan”.³³ Kemudian secara istilah banyak sekali tokoh yang memberikannya definisi. Seperti Natawidjaya yang mengatakan bahwa konseling merupakan hubungan interaksi timbal-balik antara dua orang, yaitu konselor atau orang yang berusaha untuk membantu kliennya dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapinya.³⁴

Selanjutnya menurut Shartzer dan Stone, konseling merupakan sebuah proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seseorang yang sedang mengalami gangguan karena masalah-masalah yang tidak dapat ia atasi seorang diri dengan seseorang yang terlatih dan berpengalaman dalam membantu memecahkan permasalahan orang lain. Tidak jauh berbeda dengan definisi tersebut, Dewa Ketut

³¹ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *KBBI*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 427.

³² Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*, (Grasindo: Jakarta, 2002), hlm. 70 Lihat juga E.Mulyasa, *Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hlm. 56.

³³ Erman Amti Priyatno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), hlm. 99

³⁴ RochmanNatawidjaya, *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok I*, (Bandung: Diponegoro, 2017), hlm. 32

Sukardi juga mengatakan bahwa konseling merupakan upaya bantuan yang dilakukan secara tatap muka atau empat mata antara konselor dengan konseli yang berisi usaha yang laras, humanity, unik, sesuai dengan norma dan dilakukan secara profesional agar diperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri dalam memperbaiki tingkah lakunya pada saat ini dan mungkin pada saat yang akan datang.³⁵

Definisi konseling juga diutarakan oleh Erman Amti dan Prayitno. Keduanya berpendapat bahwa konseling ialah usaha pemberian bantuan yang dilaksanakan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli yang disebut dengan konselor kepada seseorang yang sedang mengalami permasalahan atau yang disebut dengan konseli dengan tujuan agar masalah-masalah tersebut dapat diselesaikan oleh konseli.³⁶

Hamdani Bakran adz-Dzaky menambahkan bahwa konseling merupakan sebuah kegiatan pemberian nasehat dengan atau berisi saran maupun anjuran yang disampaikan oleh seorang konselor kepada konselinya melalui dialog yang komunikatif. Hal ini dilakukan oleh konseli karena ketidakmampuannya dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada dirinya sehingga meminta seorang konselor untuk membantunya. Dengan bantuan konselor tersebut ia berhadap dapat memecahkan permasalahannya, dapat meningkatkan kualitas hidupnya serta mampu mencegah permasalahan-permasalahan lainnya.³⁷

Melihat beberapa pengertian tentang konseling yang telah diungkapkan tersebut dapat diambil garis besar bahwa konseling ialah sebuah upaya pemberian bantuan yang dilaksanakan oleh seorang konselor kepada kliennya atau konseli yang sedang mengalami permasalahan dengan tujuan agar kliennya tersebut memahami permasalahan tersebut dan dapat mengatasinya. Dari uraian di atas juga dapat dipahami bahwa dalam konseling terdapat beberapa unsur, yaitu orang yang memiliki kemampuan dan pengalaman dalam melaksanakan konseling atau yang disebut dengan konselor, orang yang sedang dilanda masalah yang tidak dapat

³⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), hlm. 22.

³⁶ Erman Amti Priyatno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, hlm. 106.

³⁷ Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2012), hlm. 180.

mengatasinya sendiri atau yang biasa disebut konseli, permasalahan, metode, materi, dan tujuan konseling.³⁸

Banyak sekali metode yang dapat diterapkan dalam pelayanan konseling, namun secara garis besar metode ini dibagi menjadi 2, yaitu:

1) Metode Langsung

Yaitu metode dimana seorang konselor dapat berkomunikasi secara langsung atau tatap muka dengan konselinya. Metode ini kemudian dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

a. Metode Individual

Yaitu metode dimana konselor dapat melakukan bimbingan kepada konselinya secara personal atau pribadi. Metode ini biasa dilakukan dengan beberapa cara:

- 1) Komukasi atau percakapan pribadi, yaitu konselor secara langsung bertatap muka melakukan komunikasi dengan konselinya.
- 2) *Home visit* atau kunjungan rumah, yaitu konselor melakukan kunjungan rumah konseli untuk berdialog serta mengamati keadaan rumah dan lingkungan konseli.
- 3) Kunjungan dan pengamatan kerja, yaitu konselor melakukan dialog individual dengan konseli serta mengamati pekerjaan serta lingkungan kerjanya.

b. Metode Kelompok

Yaitu seorang konselor atau pembimbing melaksanakan bimbingan kepada konselinya secara kelompok, dalam metode ini dapat digunakan beberapa cara, yaitu:

- 1) Diskusi kelompok, yaitu seorang pembimbing atau konselor memberikan bimbingan kepada para konselinya dengan cara membuat diskusi kelompok para kenseli yang memiliki permasalahan sejenis.

³⁸ Maryatul Kibtyah, *Pendekatan Bimbingan dan Konseling bagi Korban Pengguna Narkoba*, dalam *Jurnal Ilmu Dakwah* vol. 35, No. 1, Januari-Juni 2015, hlm. 62. Lihat juga Maryatul Kibtyah, *Peran Konseling Keluarga dalam Menghadapi Gender dengan Segala Permasalahannya*, dalam *SAWWA* vol. 9, No. 2, April 2014, hlm. 362.

- 2) Karya wisata, yaitu membuat sebuah ajang karya wisata yang dijadikan sebagai wadah untuk melaksanakan bimbingan dan konseli.
- 3) Sosiodrama dan psikodrama, yaitu pelaksanaan bimbingan yang dilakukan dengan cara bermain peran sebagai bentuk identifikasi masalah, memahami masalah serta mencari solusi agar permasalahan tersebut dapat dinetralisir dari diri konseli.³⁹
- 4) *Group Teaching*, yaitu pemberian materi bimbingan yang telah dipersiapkan oleh konselor dengan cara ceramah kepada para konselinya.

2) Metode Tidak Langsung

Yaitu metode konseling atau bimbingan yang dilakukan dengan cara memanfaatkan komunikasi media massa. Metode ini dapat dilakukan baik untuk individu maupun kelompok dalam jumlah yang banyak.

- a. Metode bimbingan individual melalui surat-menyurat, pesan singkat atau SMS, telepon, dan lain sebagainya.
- b. Metode bimbingan kelompok melalui surat kabar atau majalah, papan konseling, angket, brosur, radio, televisi dan lain sebagainya.

Metode-metode ini dipilih berdasarkan beberapa faktor yang melatarbelakangi pelaksanaan konseling, yaitu:

- a. Permasalahan yang sedang dihadapi atau ingin diselesaikan.
- b. Tujuan penyelesaian masalah
- c. Kondisi dan keadaan konseli.
- d. Kemampuan penggunaan metode bimbingan yang dikuasai oleh konselor.
- e. Dukungan sarana dan prasarana.
- f. Situasi dan kondisi di lingkungan sekitar.
- g. Komunitas dan administrasi yang melayani bimbingan atau konseling.
- h. Dukungan biaya yang mencukupi.

Secara spesifik terdapat dua metode yang digunakan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling, yaitu:

³⁹ Eddy Hendrarno, dkk, *Bimbingan dan Konseling* (Semarang: Swadaya Manunggal, UNNES, 2003), hlm. 73

- 1) Metode yang bersifat lahir. Metode ini menggunakan peralatan yang dapat dilihat, didengar dan dirasakan oleh konselor, yaitu penggunaan tangan dan lisan. Secara sederhana seorang konselor dapat menggunakan otoritas dan kekuatannya di dalam memberikan nasihat-nasihat ataupun wejangan kepada kliennya.
- 2) Metode yang bersifat batin, yaitu pelaksanaan konseling melalui pendekatan dalam hati dengan cara berdoa agar semua permasalahan yang dihadapi oleh kliennya dapat segera teratasi.⁴⁰

Memang banyak sekali metode yang dapat diterapkan dalam proses konseling, namun pada dasarnya metode tersebut hanya terbagi menjadi 3 pendekatan, yaitu:

- 1) **Konseling Direktif**

Yaitu pendekatan konseling yang memiliki dinamika proses pengentasan masalahnya mirip seperti penyembuhan penyakit sehingga pendekatan ini juga biasa disebut dengan konseling klinis. Pendekatan ini memiliki asumsi dasar bahwa seseorang tidak dapat memecahkan permasalahannya sendiri sehingga ia membutuhkan orang lain (konselor) untuk membantunya. Dalam pelaksanaannya seorang konseli bersifat pasif dan konselorlah yang berperan aktif. Dengan kata lain pemecahan masalah sangat bergantung pada konselor. Sedangkan seorang pasien atau konseli hanya sebagai penerima semua keputusan yang diambil oleh konselor. Perlu digarisbawahi bahwa untuk melakukan konseling ini seorang konselor harus mengetahui data-data lengkap tentang pasiennya sebagai alat bantu pemecahan masalah klien tersebut.⁴¹

- 2) **Konseling Non-Direktif**

Yaitu usaha yang dilakukan untuk memecahkan masalah yang berpusat utama pada klien atau konseli. Pada pendekatan ini seorang klien atau konseli diberikan ruang seluas-luasnya dan bebas untuk menyampaikan segala bentuk permasalahan yang sedang ia hadapi dan dirasakannya. Para ahli yang banyak menggunakan pendekatan ini berpendapat bahwa seorang klien atau konseli memiliki kemampuan dan potensi untuk menyelesaikan

⁴⁰ Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, hlm. 213-215

⁴¹ Erman Amti Priyatno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, hlm. 299.

permasalahannya sendiri, tetapi karena suatu hambatan, potensi atau kemampuan tersebut tidak dapat berkembang dengan baik sebagaimana mestinya. Pada akhirnya konseli pun tetap membutuhkan bantuan orang lain untuk membuka hambatan-hambatan tersebut.

Bertitik pada pandangan dasar tersebut maka proses konseling semacam ini menitikberatkan pemecahan permasalahan kepada konseli sendiri sebagai pemeran utamanya. Sedangkan tugas dari seorang konselor pada pendekatan ini hanyalah memastikan kondisi dan suasana yang sesuai dengan kebutuhan konseli agar potensinya dapat berkembang dengan maksimal sehingga perjalanan pemecahan permasalahan dapat berjalan dengan baik.⁴²

3) Konseling Elektik

Yaitu proses konseling yang berusaha menggabungkan kedua pendekatan di atas demi terwujudnya solusi sebuah pemecahan masalah. Perlu dimengerti bahwa tidak semua permasalahan dapat diselesaikan dengan menggunakan sebuah pendekatan saja. Ada permasalahan yang dapat diselesaikan dengan menggunakan salah satu dari dua macam pendekatan tersebut. Namun tidak jarang pula permasalahan yang menuntut penggunaan pendekatan tersebut secara bersamaan. Penggunaan pendekatan teori harus disesuaikan dengan faktor-faktor berikut, yaitu:

- a. Kompleksitas permasalahan.
- b. Kemampuan pengembangan potensi konseli dalam proses konseling.
- c. Kemampuan seorang konselor dalam memahami dan menggunakan pendekatan atau teknik konseling. Banyak konselor yang menggunakan teknik campuran ini dikarenakan kedua pendekatan tersebut memiliki kelebihan masing-masing yang ketika keduanya digabungkan akan menghasilkan hasil yang lebih maksimal. Mereka berusaha mengambil berbagai kebaikan dari kedua pendekatan tersebut, kemudian mengembangkan dan menerapkannya sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh kliennya. Sikap elektik ini sudah banyak diterapkan sejak dahulu dan dianggap lebih tepat serta

⁴² *Ibid.*, hlm. 300.

sesuai dengan tujuan atau filsafat konseling dibandingkan dengan pemberian solusi yang hanya menggunakan satu cara pendekatan saja.⁴³

Ketika kata konseling tersebut dikaitkan dengan Islam maka akan memiliki pengertian yang lebih spesifik lagi. Menurut Arifin, konseling Islam ialah sebuah upaya yang dilakukakn seseorang untuk membantu orang lain yang sedang mengalami permasalahan baik lahir maupun batin yang menyangkut kehidupannya pada masa sekarang maupun masa yang akan datang. Upaya bantuan yang dimaksud berupa pertolongan dalam bidang mental dan spiritual supaya orang tersebut dapat memecahkan permasalahannya dengan potensi dan kemampuan yang ada dalam dirinya dengan disertai kekuatan iman dan takwa kepada Sang Pencipta.⁴⁴ Sedangkan menurut Musnamar, konseling Islam ialah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain agar ia kembali menyadari tentang eksistensi potensi dan kemampuannya sebagai makhluk Allah yang harus hidup sesuai dengan petunjuk-Nya sehingga dapat mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun akhirat.⁴⁵

Sederhananya, konseling Islam adalah upaya pemberian bantuan terhadap individu secara konsisten agar ia mampu menjalankan hidup sesuai degan ajaran Allah sehingga ia mampu meningkatkan amal kebajikan dan mampu mengatasi segala macam permasalahan serta pada akhirnya menemukan kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat.

2. Dasar Bimbingan dan Konseling Islam

Segala sesuatu yang berhubungan dengan Islam telah diajarkan dan diberikan petunjuk melalui al-Qur'an dan as-Sunnah, tidak terkecuali dengan konseling Islam. al-Qur'an sebagai pedoman utama umat Islam dan as-Sunnah sebagai penguatnya mengajarkan berbagai macam ajaran yang bertujuan agar umatnya selamat dan mendapatkan kebahagiaan di dunia maupun akhirat. Dalam bingkai konseling Islam, al-Qur'an dan as-Sunnah dianggap sebagai landasan utama dan ideal yang harus diikuti oleh orang-orang yang ingin mendalami konseling Islam.

⁴³ *Ibid.*, hlm. 301-32

⁴⁴ Arifin, *Bimbingan dan Konseling*, hlm. 6

⁴⁵ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Pres, 2012), hlm. 5

Bahkan baik al-Qur'an maupun as-Sunnah tidak hanya memuat tentang anjuran konseling, melainkan di dalam keduanya juga dijelaskan tentang gagasan, tujuan dan konsep-konsep konseling.⁴⁶ Para pakar menjadikan al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai landasan utama secara *naqliyah* dan filsafat sebagai sumber *aqliyah*.

Kegiatan konseling sudah sejak lama dilakukan oleh umat Islam dan memiliki cakupan yang luas serta lengkap. Hal ini disebabkan karena Islam sendiri datang kepada umat manusia membawa tujuan yang sangat mendasar yaitu memberikan bimbingan, arahan serta anjuran kepada para manusia di bumi agar selalu dalam jalur yang benar, yaitu jalan menuju Allah. Hanya dengan jalan inilah manusia akan sampai kepada kehidupan yang membahagiakan dan selamat di dunia maupun akhirat.

Kebahagiaan dan keselamatan tersebut bukanlah sebuah pencapaian yang mudah dan dapat diperoleh begitu saja, melainkan ia butuh perjuangan yang sangat besar, pengorbanan dan usaha yang teratus, disiplin, berkesinambungan serta loyalitas dengan berprinsip untuk saling tolong-menolong, saling menyayangi dan penuh dengan rasa kebersamaan.⁴⁷ Untuk itu dibutuhkan konseling sebagai upaya untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan manusia yang menyangkut banyak aspek tersebut. Upaya ini diharapkan dapat memberikan bimbingan kepada manusia agar mampu menyelesaikan segala bentuk permasalahan atau hambatan yang sedang mereka alami secara maksimal. Sebagai muslim yang taat mereka menggunakan al-Qur'an sebagai pedoman utama dalam mengambil petunjuk. Hal ini sesuai dengan firman Allah:

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ .

Katakanlah (wahai Muhammad): al-Qur'an merupakan pedoman dan obat penawar bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman terdapat sumbatan dalam telinganya, sedang al-Qur'an menjadi sebuah kegelapan bagi mereka. Mereka itu bagaikan orang yang dipanggil dari tempat yang jauh. (QS. Fushshilat: 44)

Ayat tersebut juga diperkuat dengan firman lainnya, yaitu:

⁴⁶ *Ibid*

⁴⁷ Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, hlm. 181.

الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا.

Pada hari ini telah Aku sempurnakan untukmu agamamu dan telah Aku sempurnakan nikmat-Ku untukmu dan telah Aku ridhoi Islam sebagai agama bagimu. (QS. Al-Maidah : 3)

Allah telah menganugerahkan Islam sebagai agama terakhir bagi umat manusia sekaligus agama yang menjadi landasan serta falsafah hidup bagi semua umat manusia tanpa terkecuali. Islam mengandung berbagai macam ajaran yang bertujuan untuk membimbing serta mengarahkan hati, jiwa, akal, pikiran, jasmani serta indrawi manusia agar selalu cenderung melaksanakan ketaatan dan ketauhidan kepada Sang Pencipta. Dengan ajaran tersebut manusia dapat memaksimalkan potensi kebaikan yang ada dalam dirinya. Inilah fitrah yang sebenarnya manusia diciptakan. Apabila ia tidak mengikuti fitrah tersebut maka ia akan mendapatkan kerugian yang sangat besar. Oleh karena itu untuk selalu menjalankan fitrah tersebut manusia butuh petunjuk yang berupa ajaran-ajaran agama tersebut.⁴⁸

Dalam al-Qur'an, konseling diartikan sebagai upaya untuk mengembangkan potensi daya tangkal manusia yang berpangkal pada kemantapan iman dan jati diri menuju ketakwaannya kepada Allah baik sekarang maupun masa yang akan datang sesuai dengan fitrah manusia demi terwujudnya kebahagiaan di dunia maupun akhirat. Terlebih pada era modern saat ini. Manusia akan terombang-ambing tidak jelas tanpa arah jika tidak didasari dengan keimanan yang kuat. Semakin modern manusia, maka semakin besar tuntutan hidup yang harus ia penuhi dan semakin kompleks pula kehidupan dalam jiwanya, terutama nafsu keinginannya yang semakin besar dan semakin sulit untuk dikontrol dengan kemampuan mental psikologis biasa tanpa didasari nilai-nilai ajara agama yang kokoh.⁴⁹ Nabi Muhammad bersabda:

عن تميم الدارى : انّ النبي صلى الله عليه وسلم قال : الدين نصيحة قلنا لمن؟ قال : لله ولكتابه ولرسوله
ولا نمة المسلمين وعامتهم (رواه مسلم)

⁴⁸ Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, hlm. 182-183.

⁴⁹ Khoirul Umam dan A. Achyar Aminudin, *Bimbingan dan Penyuluhan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2008), hlm. 30.

Dari Tamim ad-Dari: sesungguhnya Nabi SAW bersabda: Agama adalah Nasehat. Kemudian kami bertanya, untuk siapa? Rasulullah menjawab: untuk Allah, kitab-kitab-Nya, Rasul-Nya dan untuk pemimpin kaum dan umat Islam semuanya. (HR. Muslim).

Nasehat yang dimaksud di atas adalah ketaatan atau kepatuhan. Sehingga makna hadis tersebut adalah agama sebagai landasan untuk taat kepada Allah, Rasul-Nya, Kitab-kitab-Nya serta pemimpin-pemimpin umat Islam.

Baik dari ayat al-Qur'an maupun hadis di atas menunjukkan bahwa kegiatan konseling Islam merupakan sebuah kegiatan pemberian bimbingan, pembelajaran serta pedoman bagi seseorang yang membutuhkan bimbingan (konseli) untuk mengetahui bagaimana cara agar ia dapat memaksimalkan potensi alamiah yang ia miliki hingga mencapai ketakwaan kepada Allah serta dapat mengatasi berbagai macam permasalahan hidup secara mandiri sesuai dengan ajaran al-Qur'an dan as-Sunnah.

3. Tujuan Konseling Islam

Kegiatan konseling Islam merupakan sebuah kegiatan yang memiliki banyak manfaat dan tujuan. Salah satu tujuan utamanya ialah berusaha untuk membantu individu untuk mewujudkan dirinya sebagai manusia sejati yang sesuai dengan fitrah diciptakannya dan berhasil mencapai kebahagiaan di dunia maupun akhirat.⁵⁰ Tidak semua manusia mampu mewujudkan dirinya sesuai dengan fitrah alamiahnya. Banyak di antara mereka yang membutuhkan orang lain untuk menemukan dan mengembangkan potensi dalam dirinya tersebut. Inilah orang-orang yang biasa disebut dengan konseli. Seorang konseli harus dibimbing oleh seorang konselor (ahli konseling) supaya dapat meningkatkan dan mengembangkan potensi dalam dirinya hingga terwujudlah *insan kamil* yang memiliki kedudukan sebagai makhluk Allah, makhluk individu, makhluk sosial serta makhluk yang berbudaya.⁵¹

Meskipun semua manusia memiliki fitrah yang sama, namun setiap individu darinya memiliki perjalanan hidup yang berbeda-beda. Sehingga banyak faktor yang dapat mempengaruhi capaian setiap individu di dalam meraih atau

⁵⁰ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hlm. 35

⁵¹ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, hlm. 33

mewujudkan cita-citanya sebagai manusia seutuhnya. Setiap individu memiliki kompleksitas permasalahan yang berbeda-beda. Terlebih individu yang mengalami permasalahan yang dianggap berat, maka ini akan berdampak pada perasaan bahagianya. Oleh itu dibutuhkan konseling Islam untuk membantu mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut agar seorang individu dapat hidup bahagia, baik bahagia di dunia maupun akhirat. Inilah tujuan akhir konseling Islam, yaitu mewujudkan kebahagiaan dunia akhirat.⁵² Hal ini sesuai dengan firman Allah:

وَالْعَصْرِ . إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ . إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ .

Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat-menasehati supaya mentaati kebenaran dan nesehat menasehati supaya menetapi kesabaran. (Q.S. Al-‘Ashr: 1-3)

Selain itu konseling Islam juga berusaha membantu manusia agar mereka tidak terjebak dalam suatu permasalahan. Dengan konseling Islam manusia diharapkan dapat mengantisipasi segala sesuatu yang akan terjadi di masa mendatang, termasuk menghindari permasalahan-permasalahan yang tidak diinginkan. Apabila individu atau seseorang dipaksa untuk menghadapi sebuah permasalahan dikarenakan beberapa faktor maka konseling Islam hadir untuk memberikan bantuan terhadap individu tersebut agar sesegera mungkin terlepas dari permasalahan tersebut.⁵³

Di samping itu, konseling Islam pula berusaha untuk mengoptimalkan kemampuan dan potensi yang dimiliki oleh konseli serta berupaya agar konseli hidup lebih maju dan dapat menyelesaikan tugasnya sebagai *khalifah fi al-ardh*. Dengan ini dapat dikatakan bahwa konseling bukan hanya diperuntukkan untuk orang yang bermasalah melainkan dapat digunakan oleh semua orang demi terwujudnya manusia yang utuh.⁵⁴ Tujuan-tujuan ini mengisyaratkan bahwa secara umum konseling Islam memiliki tujuan untuk membantu individu menemukan jati dirinya sehingga dapat merencanakan, memilih, memutuskan, memecahkan berbagai masalah, menyesuaikan diri secara bijaksana, berkembang dengan baik

⁵² *Ibid*, hlm. 35

⁵³ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hlm. 35.

⁵⁴ Andi Mappiare AT., *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), Cet. 4, Hlm. 67.

sepenuh kemampuan dan kesanggupannya serta dapat memimpin diri sendiri hingga akhirnya menjadi individu yang mampu menikmati kebahagiaan lahir maupun batin dan bermanfaat bagi lingkungannya.⁵⁵ Secara rinci tujuan-tujuan tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Untuk mencapai perubahan dan perbaikan kesehatan jiwa dan mental sehingga individu memperoleh ketenangan jiwa, lembut, damai, lapang dada serta mendapatkan hidayah dan taufiq dari Allah.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ.

Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka sendiri yang mengubahnya. (QS. Ar-Ra'd : 11)

- b. Untuk mencapai perubahan dan perbaikan sikap dan tingkah laku sehingga individu dapat menjadi teladan yang baik serta bermanfaat bagi dirinya sendiri, keluarga dan lingkungan sekitarnya. Tujuan ini sesuai dengan firman Allah:

تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ غُلُوبًا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ.

Negeri akhirat itu Kami jadikan yang tidak ingin menyobongkan diri dan berbuat kerusakan di (muka) bumi. Dan kesudahan (yang baik) itu adalah bagi orang-orang yang bertakwa. (QS. Al-Qashash : 83)

- c. Untuk mencapai kecerdasan emosi individu seseorang sehingga timbul perasaan-perasaan yang positif seperti toleransi, tolong-menolong, kasih sayang dan lain sebagainya. Sebagaimana perintah Allah dalam al-Qur'an:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ.

Dan tolong-menolonglah kalian dalam kebaikan dan takwa. Dan janganlah kalian tolong-menolong dalam mengerjakan dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kalian kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksa-Nya. (QS. Al-Maidah : 2)

⁵⁵ Yusuf Gunawan, *Pengantar Bimbingan dan Konseling; Buku Panduan Mahasiswa*, (Jakarta: Kerjasama APTIK dengan Gramedia Pustaka Utama, 2012), hlm. 41.

- d. Untuk mencapai kecerdasan spiritual dalam diri individu sehingga selalu muncul perasaan untuk bertakwa kepada Allah dan tulus ikhlas di dalam mengerjakan perintah-perintah-Nya serta sabar tabah dalam menghadapi segala bentuk ujian. Dengan ketakwaan inilah Allah akan mempermudah segala urusannya sesuai dengan janji-Nya dalam al-Qur'an:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا.

Dan barangsiapa yang bertakwa kepada Allah maka Dia akan memberikan kemudahan kepadanya dalam berbagai urusan. (QS. Ath-Thalaq : 4)

- e. Untuk mengembangkan potensi Ilahiyah yang ada dalam diri manusia sehingga dengan potensi tersebut ia dapat melaksanakan tugasnya sebagai *khalifah* di bumi dengan baik dan benar yang mampu memberikan kemanfaatan bagi dirinya sendiri maupun orang lain.⁵⁶ Hal ini tercermin dalam firman-Nya:

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى سَبِيلًا .

Katakanlah (Muhammad): bahwa setiap orang berbuat menurut keadaannya masing-masing. Maka Tuhanmu yang lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya. (QS. Al-Isra' : 84)

4. Asas-asas Konseling Islam

Al-Qur'an dan as-Sunnah merupakan dasar utama konseling Islam yang kemudian diperkuat dengan landasan yang lainnya, yaitu landasan filosofis dan landasan keimanan. Dari landasan-landasan inilah yang kemudian dirumuskan asas-asas dalam pelaksanaan konseling Islam yang di antaranya adalah:

- a) Asas kebahagiaan di dunia maupun akhirat

Kehadiran konseling Islam memiliki tujuan akhir yang mulia, yaitu mengarahkan setiap individu supaya dapat mencapai kebahagiaan yang sejati (kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat).⁵⁷

- b) Asas Fitrah Manusia

Manusia diciptakan Allah ke dunia tidak tanpa bekal, melainkan sudah diberikan modal dalam dirinya yang berupa ruh Ilahiyah. Dengan modal atau fitrah inilah manusia memiliki potensi untuk cenderung melakukan kebaikan.

⁵⁶ Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, hlm. 21.

⁵⁷ *Ibid*, hlm. 21-22

Namun tidak semua orang dapat mengembangkan fitrahnya tersebut. Dibutuhkan perjuangan yang tidak ringan untuk mengenal jati diri sendiri. Oleh karenanya konseling Islam berusaha untuk membantu individu di dalam mengenali, memahami serta menghayati fitrah yang berada dalam diri individu tersebut sehingga potensi atau fitrah tersebut dapat berkembang secara optimal.⁵⁸

c) Asas karena Allah (*lillah*)

Dalam Islam semua tindakan yang bertujuan membantu atau beramal terhadap orang lain harus disertai rasa ikhlas dan hanya karena Allah, termasuk kegiatan konseling. Dengan kata lain konselor yang bertindak sebagai pelayan konseli melaksanakan kegiatan tersebut semata-mata hanya karena mengharap ridho Allah dengan penuh ketulusan, keikhlasan dan tanpa mengaharap imbalan apapun. Begitu pula dengan konseli, ia melaksanakan kegiatan konseli hanya untuk mengabdikan kepada Allah sebagai makhluk-Nya yang diberikan tugas sebagai *khalifah fi al-Ardh*.

d) Asas bimbingan selama hidup

Konseling merupakan bagian dari pendidikan yang juga harus dilakukan sepanjang hidup. Dalam Islam pendidikan harus dilaksanakan sejak masa kanak-kanak hingga tutup usia. Belajar merupakan kewajiban bagi setiap individu muslim tanpa batasan usia. Baik konseling maupun pendidikan harus dilaksanakan sepanjang usia karena hidup memerlukan banyak ilmu dan bimbingan.⁵⁹

e) Asas kesatuan Jasmani dan Rohani

Manusia merupakan kesatuan antara jasmani dan rohani, sehingga seorang konselor harus memperlakukannya sebagai makhluk yang memiliki keduanya. Konselor tidak boleh memandang dari satu sisi saja, melainkan harus seutuhnya.⁶⁰

f) Asas Keseimbangan Rohaniah

Dalam roh manusia terdapat beberapa unsur daya, yaitu daya berpikir, daya merasakan, daya berkehendak serta daya untuk menghayati. Daya atau

⁵⁸ *Ibid*, hlm. 23

⁵⁹ *Ibid*, hlm. 25

⁶⁰ *Ibid*, hlm. 26

kemampuan inilah yang menjadikan manusia dapat berpikir lebih bijak, berperilaku dengan baik, menghayati serta menganalisa. Kodrati manusia inilah yang harus selalu disadari dalam konseling Islam. Seorang konselor dalam melakukan konseling harus mengarahkan konseli agar selalu berpijak kepada al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai petunjuk di dalam menyelesaikan permasalahan.⁶¹

g) Asas Eksistensi Manusia

Setiap manusia memiliki eksistensinya. Ia memiliki hak yang sama sebagai makhluk Allah dan ia juga memiliki perbedaan antara satu dengan yang lainnya. Ia merupakan individu yang merdeka dan berkehendak sebagai konsekuensi atas fitrah yang telah diberikan oleh Sang Pencipta. Olehnya konseling Islam harus memahami eksistensi tersebut agar pelayanan konseling dapat dioptimalkan.⁶²

h) Asas Sosialitas Manusia

Selain sebagai makhluk individu, manusia juga berperan sebagai makhluk sosial. Dengan kata lain sebagai manusia yang selain memiliki haknya sendiri ia juga memiliki batas-batas sosial. Sehingga ia juga harus mengakui adanya eksistensi individu sosial lainnya, bahkan ia juga dituntut untuk menghargai eksistensi makhluk lainnya beserta hak-haknya dan pula melaksanakan hak-hak Tuhannya.⁶³

i) Asas kekhalfahan Manusia

Secara tegas dan jelas Allah mengatakan bahwa manusia diciptakan-Nya ke bumi untuk bertanggung jawab mengelola alam semesta (*khalifah fi al-ardh*). Dari tugas berat yang diberikan oleh Allah tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa manusia dianggap mampu menjalankan tugas tersebut karena manusia merupakan makhluk berakal dan berbudaya. Ia dipercaya untuk menjaga keseimbangan alam yang sering kali mengalami kerusakan yang ditimbulkan oleh manusia itu sendiri.⁶⁴

j) Asas Keselarasan dan Keadilan

⁶¹ *Ibid*, hlm. 25-26

⁶² Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, hlm. 26

⁶³ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hlm. 29

⁶⁴ *Ibid*, hlm. 30

Keharmonisan, keseimbangan, keadilan dan keserasian dalam berbagai hal merupakan salah satu tujuan Islam. Sikap adil dalam berlaku dan bertindak diajarkan oleh Islam kepada semua insan. Manusia harus bersikap adil, baik kepada dirinya sendiri, orang lain, alam semesta dan kepada Tuhan.⁶⁵

k) Asas Pembinaan Akhlak yang Baik

Akhlak atau kepribadian merupakan cerminan jati diri seseorang. Manusia sebagai makhluk Allah yang memiliki akal dan nafsu harus dibimbing agar cenderung melakukan hal-hal yang positif. Konseling Islam harus memerankan peranannya disini. Dengan arahan konselor yang sesuai dengan ajaran al-Qur'an maupun as-Sunnah individu akan memiliki akhlak yang baik.⁶⁶

l) Asas Kasih Sayang

Cinta kasih dan rasa sayang merupakan sebuah sikap yang mampu meluluhkan hati individu lainnya, bahkan tidak jarang rasa ini dapat mengalahkan apapun. Oleh karena itu konseling Islam harus didasari dengan rasa kasih dan sayang agar kegiatan tersebut dapat berjalan dengan baik dan menghasilkan sesuatu yang dicitakan.⁶⁷

m) Asas Saling Menghormati dan Menghargai

Setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Oleh karena itu setiap manusia harus menghormati dan menghargai manusia lainnya agar tercipta kedamaian dalam hidup. Begitu pula antara konselor dan konseli. Keduanya harus saling menghargai agar konseling yang mereka lakukan berhasil. Konselor dihormati karena dianggap mampu memberikan solusi bagi konseli. Sedangkan konseli dihormati karena telah mempercayakan permasalahannya kepada konselor.

n) Asas Musyawarah

Konseling merupakan salah satu kegiatan interaksi timbal-balik antara individu dengan individu atau individu dengan kelompok. Dalam proses pelaksanaan konseling interaksi tersebut harus berjalan dengan baik dan didasari dengan permusyawaratan. Untuk mencapai solusi pemecahan

⁶⁵ *Ibid*, hlm. 32

⁶⁶ *Ibid*, hlm. 32

⁶⁷ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, hlm. 31

permasalahan konselor tidak boleh bertindak otoriter, melainkan ia juga harus mendengarkan konseli.⁶⁸

o) Asas Keahlian

Meskipun terlihat hanya seperti interaksi timbal-balik, namun konseling memiliki metode dan teknik tersendiri untuk mencapai keberhasilannya. Sehingga diperlukan seorang ahli untuk menjadi seorang konselor. Sebagai seorang konselor ia harus memahami dasar, teknik, metode, bidang garapan serta tujuan konseling dan bahkan harus mengetahui psikologi manusia. Hal ini menjadi kemutlakan bagi seorang konselor untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada konseli.⁶⁹

Konseling Islam merupakan sebuah *holisme* yang mencakup semua dimensi kemanusiaan yang *termaktub* dalam konseling pada umumnya. Ia memfungsikan unsur tingkah laku, pikiran, perasaan, nafsu dan iman secara seimbang dan proporsional.⁷⁰

5. Metode Bimbingan Konseling Islam

Metode atau cara bimbingan konseling Islam berarti landasan berpijak pelaksanaan yang benar tentang tatacara konseling tersebut dapat berjalan dengan baik sesuai dengan tujuannya serta menghasilkan perubahan-perubahan positif pada diri konseli perihal cara dan paradigma menggunakan akal fikiran, cara memaksimalkan potensi nurani, cara berperilaku, berkeyakinan dan cara berperasaan sesuai dengan tuntunan al-Qur'an sebagai wahyu *Ilahi* dan as-Sunnah sebagai paradigma kenabian.⁷¹ Banyak cara atau metode yang dapat dilakukan dalam konseling Islam yang salah satunya adalah metode langsung. Metode ini mengharuskan adanya interaksi langsung antara konselor dan konseli sehingga metode inilah yang dianggap menjadi cara terbaik dan efektif dalam melakukan konseling.⁷² Di dalam metode ini sendiri dapat dibagi menjadi beberapa cara, yaitu:

a. Metode Individu

⁶⁸ *Ibid*, hlm. 34

⁶⁹ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, hlm. 31-32

⁷⁰ Maryatul Kibtiyah, *Sistematikasi Konseling Islam*, hlm. 84

⁷¹ Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, hlm. 190.

⁷² Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hlm. 53

Yaitu cara konseling yang dilakukan oleh seorang konselor dengan seorang individu yang dibimbingnya secara langsung. Dalam metode ini konselor dapat berkomunikasi dengan konseli melalui percakapan pribadi atau berdialog langsung.

b. Metode Kelompok

Yaitu bimbingan seorang konselor kepada para kliennya yang berjumlah lebih dari satu atau kelompok secara bersamaan. Teknik-teknik yang digunakan dalam metode ini ialah:

1) Diskusi kelompok

Yaitu seorang konselor memberikan bimbingan kepada kelompok tersebut dengan cara berdiskusi dengan kelompok tersebut yang memiliki permasalahan serupa.

2) Psikodrama

Yaitu bimbingan konseling yang dilakukan oleh konselor dengan cara bermain peran sebagai langkah menemukan titik permasalahan dan sekaligus mencari solusinya serta berusaha mencegah munculnya permasalahan psikologis lainnya.

Dalam al-Qur'an Allah telah menerangkan cara atau metode yang dapat dilakukan untuk melaksanakan konseling, yaitu:

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ .

Ajaklah (manusia) kepada jalan Tuhanmu melalui *hikmah* dan pelajaran yang baik serta bantahlah mereka dengan yang baik pula. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang telah tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang mengetahui orang-orang yang mendapatkan petunjuk. (QS. An-Nahl : 125)

Berdasarkan ayat tersebut terdapat kalimat yang menunjukkan cara atau metode di dalam memberikan bimbingan kepada manusia untuk menuju jalan kebaikan, yaitu jalan menuju perbaikan, perubahan dan pengembangan yang lebih positif dan menggembirakan. Di antara metode-metode tersebut ialah:

a. Metode *Hikmah*

Menurut bahasa *hikmah* memiliki banyak kandungan makna. Ia dapat diartikan sebagai 1) sikap kebijaksanaan yang berasaskan musyawarah mufakat, keadilan, kasih sayang serta berusaha menghindari segala bentuk *kemudharatan*, 2) kekuatan *Ilahiyah* yang cenderung mengarah kepada perbaikan, pengembangan, perubahan serta penyembuhan, 3) Esensi ketaatan dan ibadah, 4) sinar cahaya yang menerangi hati, jiwa, pikiran serta inderawi, 5) kecerdasan *Ilahiyah* yang dengannya semua permasalahan hidup dapat teratasi dengan baik dan benar, 6) *sirr Ilahi* atau rahasia ketuhanan yang tersembunyi dan ghaib, 7) ruh dan esensi al-Qur'an dan 8) potensi kenabian.

Dengan demikian metode *hikmah* berarti suatu bimbingan, tuntunan serta pedoman yang diberikan kepada seseorang yang memang memerlukan bantuan di dalam mengembangkan eksistensi dirinya hingga ia dapat menemukan cara untuk menyelesaikan dan mengatasi permasalahan-permasalahan dalam hidupnya. Penerapan metode ini hanya dapat dilakukan oleh pembimbing atau konselor yang mendapatkan pertolongan Allah baik langsung ataupun melalui utusan-Nya, yaitu Allah menghadirkan Malaikat dalam hati konselor. Oleh sebab itu metode ini hanya dapat dilakukan oleh konselor yang memiliki ketaatan dan ketakwaan kepada Allah. Metode ini biasa digunakan oleh para Rasul dan Nabi untuk memperbaiki kondisi umatnya.⁷³

b. Metode *al-Mau'izhah al-Hasanah*

Yaitu suatu cara bimbingan konseling yang dilakukan dengan cara memberikan contoh atau *i'tibar* dari peristiwa-peristiwa atau perjalanan orang-orang terdahulu seperti para Nabi, Rasul dan para kekasih Allah. Dengan pemberian *i'tibar* ini diharapkan konseli dapat mengambil pelajaran bagaimana Allah memberikan bimbingan dan mengarahkan cara berpikir, berperilaku serta berperasaan kepada para kekasihnya tersebut untuk menyelesaikan problematika hidup. Selain itu dengan *i'tibar* tersebut konseli juga diharapkan mampu mencontoh

⁷³ Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, hlm. 198.

cara membangun pondasi keimanan, ketaatan dan ketakwaan kepada Allah serta dapat mengetahui cara mengembangkan potensi diri secara optimal.

Penggunaan metode ini mengharuskan seorang konseli untuk menguasai dengan baik tentang peristiwa-peristiwa besar yang bersejarah, riwayat hidup tokoh yang berpengaruh serta kisah perjuangan orang-orang yang memiliki kedekatan dengan Allah seperti Nabi Muhammad yang menjadi suritauladan bagi umat manusia.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ
كَثِيرًا .

Sesungguhnya telah ada pada diri Rasulullah itu suritauladan yang baik bagi kalian, yaitu bagi orang-orang yang mengharap kasih sayang Allah dan hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah. (QS. Al-Ahzab : 21)

Seorang konselor dapat menggunakan berbagai macam kisah dan sumber baik dari ajaran Islam ataupun dari tokoh-tokoh selama tidak kontradiktif dengan nilai-nilai Islam.⁷⁴

c. Metode *Mujadalah*

Metode ini biasa digunakan untuk menghadapi konseli yang sedang dalam kebingungan dan perlu diyakinkan. Metode *mujadalah* atau saling berargumentasi berarti cara yang digunakan untuk membantu klien yang membutuhkan diskusi dan argumentasi yang membuatnya yakin untuk melakukan atau memilih sesuatu. Seorang konseli dalam metode ini biasanya memiliki pendapat yang berbeda dengan konselornya, sehingga konselor harus memberikan alasan-alasan terhadap pandangan yang dianggap baik bagi perkembangan akal, jiwa, fikiran dan emosional konseli.⁷⁵

Metode-metode tersebut disusun sedemikian rupa agar konselor dapat menggunakannya sesuai dengan kondisi kepribadian konseli dan permasalahan yang hendak diselesaikan. Oleh karena itu untuk menjalankan konseling Islam

⁷⁴ Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, hlm. 201-202.

⁷⁵ *Ibid.*

terlebih dahulu harus terjalin kesepakatan atau kerjasama yang baik antara seorang konselor dengan konselinya. Barulah selanjutnya konselor memilih metode yang sesuai dan senantiasa berlandaskan ajaran-ajaran Islam.

6. Langkah-Langkah Bimbingan Konseling Islam

Pada pelaksanaan bimbingan konseling islam terdapa beberapa langkah yang di antaranya adalah:

a) Identifikasi Masalah

Langkah ini bertujuan untuk mengetahui masalah serta gejalanya. Pada tahap ini, konselor mencatat berbagai kasus yang membutuhkan bimbingan serta mengidentifikasi kasus yang perlu ditangani terlebih dahulu.

b) Diagnosa

Diagnosa merupakan suatu langah untuk menetapkan masalah-masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

c) Prognosa

Prognosa adalah langkah untuk menetapkan jenis bantuan untuk menyelesaikan masalah.

d) Terapi

Yaitu langkah melakukan bantuan terhadap klien sesuai dengan jenis bantuan yang telah ditetapkan pada langkah sebelumnya.

e) Evaluasi

Selanjutnya seorang konselor menguji seberapa jauh terapi keberhasilan terapi yang telah ia lakukan kepada kliennya.⁷⁶

⁷⁶ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hlm. 39-40.

BAB III

AHMAD FAIZ ZAINUDDIN DAN PEMIKIRANNYA TENTANG SEFT

A. Biografi

Ahmad Faiz Zainuddin merupakan seorang cendekiawan yang lahir pada tanggal 12 Januari 1977. Ia terkenal dengan teknik pengobatan alternatifnya yang dituangkan dalam bukunya yang berjudul *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing, Succes, Happiness and Greatness*. Peminatannya terhadap dunia psikologi ia alami sejak kuliah di Universitas Airlangga Surabaya, kemudian dilanjutkan di Tech Malaysia University dengan program M.Sc in Human Resources Development serta ia pula mengambil program M.Sc in Technopreneurship and Innovation di Nanyang Tech University, Singapore.

Sebagai seorang yang berprestasi, ia berhasil meraih dua penghargaan dari MURI karena mampu mengatasi 1400 narapidana yang candu dengan rokok serta 2500 narapidana pecandu narkoba di LaPas Cipinang dengan menggunakan terapi SEFT yang diinovasi olehnya sendiri. Ia juga pernah meraih 2 Haki atas SEFT dan HoPES serta ia pula pernah mendapatkan penghargaan sebagai alumni berprestasi pada tahun 2008 dari Universitas Airlangga.

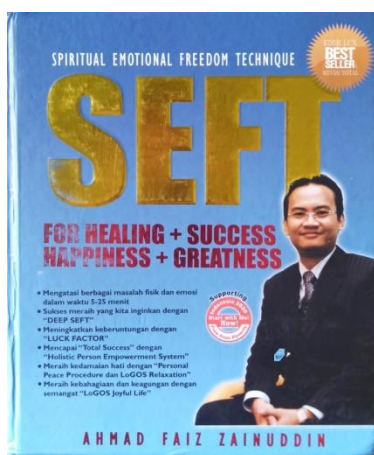
Kecintaannya pada ilmu psikologi ia tunjukkan dengan terus belajar, bahkan langsung kepada pakarnya seperti Gary Craig (USA) yang mendirikan EFT⁷⁷, John Hartung (USA) yang pendiri Bodymind Integration, Steve Wells (Australia) yang mendirikan EFT for Peak Performance, Joseph Guan (Singapore) ketua Asosiasi Energy Psychology wilayah Asia-Pasifik dan Carlo Saito (Italy) seorang pakar Psycho Energetic Aura Technology (PEAT). Selain itu ia juga sering mengikuti *short course* dalam bidang *HR Epowermwnt and Innovation* di berbagai negara seperti Indonesia, Singapore, Thailand, Malaysia, India, China dan Amerika.

⁷⁷ Dia merupakan seorang penggagas EFT (*Emotional Freedom Technique*) pada tahun 1997. Teknik pembebasan emosi ini ia adaptasi dari terapi akupunktur dan telah diuji coba untuk mengobati veteran Vietnam yang menderita PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*). Teknik ini bertujuan untuk menyeimbangkan sistem energi meridian pada tubuh yang tersumbat sehingga penderita stres dapat mengembalikan kondisi tubuhnya seperti semula. Lihat Tika Ayu Wandira dan Budi Purwoko, *Studi Kepustakaan Mengenai Teori dan Praktik Konseling Emotional Freedom Technique*, dalam *ejournal Unesa*, 2017, h. 4.

B. Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai Buah Pemikiran Ahmad Faiz Zainuddin

Ahmad Faiz Zainuddin merupakan sosok anak bangsa yang patut dibanggakan. Sebagai seorang penulis, *trainer* dan *enterpreneur*, dia banyak menuangkan buah pemikirannya ke dalam beberapa tulisan. Di antara tulisannya adalah *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) for Healing, Succes, Happiness and Greatness* dan *Membangun Peradaban LoGos*. Pada kesempatan ini penulis ingin menilik lebih dalam tentang bukunya yang berjudul “*SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) for Healing, Succes, Happiness and Greatness*”.

1. Identifikasi Buku



Judul : *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) for Healing, Succes, Happiness and Greatness*

Penulis : Ahmad Faiz Zainuddin

Penerbit : Afzan Publishing

ISBN : 978-979-19028-0-1

Ukuran : 21,5 cm X 12 cm

Tebal : 227 halaman

2. Sistematika dan Karakteristik Buku

Ahmad Faiz Zainuddin di dalam menulis buku *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) for Healing, Succes, Happiness and Greatness* memiliki sistematika tersendiri. Buku setebal 227 halaman tersebut memuat tujuh bab dan beberapa catatan serta lampiran. Sebelum masuk pada poin utamanya (tentang SEFT) Ahmad Faiz Zainuddin memberikan prolog terlebih dahulu. Selanjutnya pada bab *pertama* ia menuliskan tentang sejarah singkat munculnya SEFT. Pada bab ini ia menuliskan tujuh bab, yaitu *Akupunktur dan Akupresur (Kedoteran*

China), Chiropractic dan Applied Kinesiology, Energy Psychologi, Tought Field Therapy, Emotional Freedom Technique, EFT for Peak Performance, dan SEFT: Spiritual Emotional Freedom Technique.

Selain menjelaskan tentang sejarah SEFT, Ahmad Faiz Zainuddin pula memaparkan tentang sains yang melatarbelakangi munculnya SEFT. Secara luas ia menjelaskan latar belakang keilmuan yang mendasari terciptanya SEFT. Pada bab kedua ini dituliskan sub bab tentang *The Science of Energy Psychology, Ilmu Fisika Modern Membuktikan Adanya Sistem Energi Tubuh, Pentingnya Sistem Energi Tubuh, Ilmu Pengobatan Timur VS Ilmu Pengobatan Barat, SEFT: Versi Emosi dari Acupuncture, Psikoterapi Konvensional VS Energy Psychology, The Science of Prayer and Spirituality, Mengapa SEFT efektif?, 15 Teknik yang Mendasari Efektifitas SEFT, dan Apa Beda SEFT dengan EFT?*. Pada bab ini sangat terlihat kepakarannya dalam bidang psikologi.

Memasuki pembahasan berikutnya, Ahmad Faiz Zainuddin menuliskan tentang teknik SEFT. Pada poin ini ia memperlihatkan keseriusannya di dalam mengembangkan Teknik Pembebasan Emosi Spiritual (SEFT). Secara terstruktur ia menjelaskan tentang *Bagaimana Cara Melakukan SEFT*. Di dalam poin tersebut ia pula menuturkan *SEFT dalam versi lengkapnya, Ringkasan SEFT, Lima Kunci Keberhasilan SEFT, dan Beberapa Variasi Kalimat Set-up* pun ikut serta ia sampaikan.

Ahmad Faiz Zainuddin selanjutnya menjelaskan tentang implementasi SEFT pada bab keempat. Menurutnya SEFT dapat diterapkan dalam beberapa ruang lingkup. Di antaranya adalah SEFT dapat diterapkan pada *Individu, Keluarga, Sekolah, Organisasi, Bisnis, Olah raga dan Seni, Training, Coaching, Konseling dan Terapi*, serta SEFT pula dapat diterapkan untuk solusi *Healing, Success, Happiness and Greatness*. Untuk pembahasan *SEFT for Healing* diperluas pembahasannya pada bab kelima dan *SEFT for Success and Happiness* pada bab keenam. Pada bab ketujuh Ahmad Faiz Zainuddin mencoba untuk memprediksi *Masa Depan Energy Psychology dan Visi SEFT Indonesia*.

C. Pemikiran Ahmad Faiz Zainuddin

1. Manfaat Sistem Energi Tubuh

Secara ilmiah sudah banyak dibuktikan bahwa gangguan yang terjadi pada energi tubuh sangat berpengaruh pada munculnya gangguan emosi. Begitu pula intervensi yang terjadi pada sistem energi tubuh dapat menjadikan kondisi kimiaawi

otak mengubah keadaan emosi manusia. Seperti yang disampaikan oleh Einstein dalam teorinya bahwa $E=Mc^2$ atau setiap atom yang terdapat pada benda memiliki kandungan energi. Setiap sel yang ada pada tubuh manusia memiliki kandungan energi elektrik. Energi tersebut juga mengalir pada sistem syaraf manusia. Seluruh organ tubuh manusia dilingkupi oleh medan energi elektrik. Begitu pula satu bentuk energi yang lebih subtle mengalir dalam tubuh manusia, para ahli akupunktur menyebutnya “Chi” dan para ahli yoga menyebutnya “Prana”.⁷⁸

Sejak lebih dari 5000 tahun yang lalu para pakar pengobatan China telah menemukan sistem energi tubuh yang kemudian dijadikan dasar pengobatan ala bangsa Timur seperti *message therapy*, *ayurveda*, *yoga*, *chiropractic reflexology*, *acupuncture*, *acupressure* dan pengobatan lainnya yang menggunakan sistem energi tubuh. Seiring berjalannya waktu, sistem elektrik tubuh tersebut dikembangkan dan dieksploitasi oleh pakar kedokteran modern dengan menciptakan alat Electro-Encephalo Gram (EEG). Dengan alat ini dokter dapat melihat rekaman aktivitas elektrik otak. Seseorang dikatakan meninggal dunia ketika otak orang tersebut tidak lagi menunjukkan aktivitas elektrik. Dari sinilah para pakar kedokteran berpikir bahwa sistem energi atau elektrik tubuh sangat penting dan bermanfaat bagi kehidupan manusia. Mereka juga berpikir apa yang akan terjadi apabila sistem tersebut terganggu.

Perkembangan ilmu semakin pesat, termasuk ilmu kedokteran Timur seperti para pakar akupunktur yang menemukan fakta bahwa gangguan yang terjadi pada sistem energi tubuh dapat menyebabkan berbagai penyakit fisik manusia. Sebagai seorang ahli, mereka tidak hanya tinggal diam, melainkan mengambil langkah untuk mencari obat penyembuhnya. Setelah melalui berbagai macam percobaan akhirnya mereka menemukan sebuah cara untuk mengobatinya, yaitu dengan cara memberikan rangsakan pada titik-titik tertentu yang memiliki keterhubungan dengan sumber penyakit dengan menggunakan pijatan khusus atau dengan tusukan jarum.⁷⁹

Keberhasilan mereka membuat pengobatan Timur semakin dikenal. Banyak penyakit yang mampu disembuhkan dengan menggunakan teknik akupunktur mereka. Bahkan dengan memanfaatkan sistem energi tubuh tersebut mereka dapat

⁷⁸ *Ibid*, hlm. 42

⁷⁹ *Ibid*, hlm. 46

menguruskan badan serta mengencangkan wajah. Terlepas dari keberhasilan tersebut, terdapat pula kekurangan yang alpa dari pengamatan mereka, yaitu dimensi emosi yang ada dalam sistem energi tubuh. Celah inilah yang dimanfaatkan oleh Dr. Roger Callahan. Ia meneliti tentang pengaruh sistem energi tubuh terhadap dimensi emosi bersama kliennya yang bernama Mary Dr. Callahan.

2. Antara SEFT dan EFT

Seperti yang telah disampaikan sebelumnya bahwa SEFT merupakan pengembangan dari EFT (*Emotional Freedom Techbnique*) sehingga tidak heran apabila banyak ditemukan beberapa persamaan antara keduanya. Di samping itu antara SEFT dan EFT pula memiliki perbedaan. Di antara titik perbedaannya terletak pada *basic philoshopy*, sikap saat *tapping*, *Set-up*, *Tune-in*, *Tapping*, unsur spiritualitas dan teknik atau cara yang digunakan.

Perbedaan *pertama*, *basic philoshopy* yaitu EFT memiliki asumsi bahwa kesembuhan bersumber pada diri sendiri sedangkan SEFT memiliki keyakinan bahwa semua sumber kesembuhan berasal dari Tuhan, yaitu ketika seseorang pasien dapat pasrah dan ikhlas kepada Tuhannya. *Kedua* perbedaan cara set-up. Seseorang yang menggunakan teknik EFT diarahkan untuk menerima keadaan dirinya sendiri dengan mengucapkan “*walaupun saya sedang mengidap penyakit ini , saya akan tetap menerima diri saya sepenuhnya*”. Sedangkan pasien yang diobati dengan menggunakan terapi SEFT akan diarahkan untuk lebih pasrah kepada Tuhannya dengan menggunakan kalimat “*Ya Rabb Ya Tuhanku, walaupun saya sedang menghadapi penyakit ini ..., saya akan menerimanya dengan ikhlas dan memasrahkannya kepada-Mu*”.

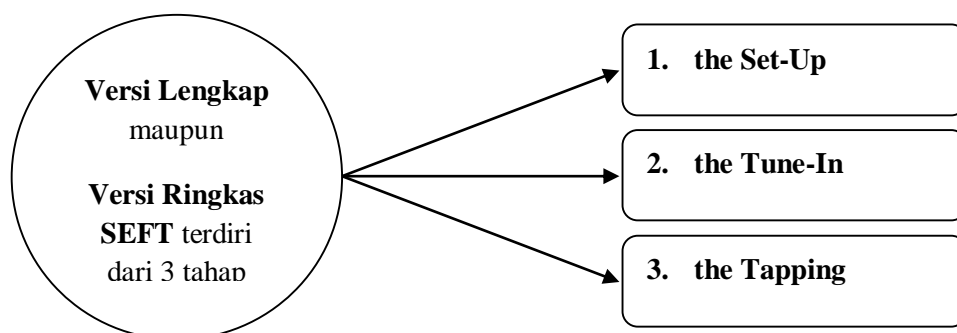
Ketiga, perbedaan pada langkah-langkah yang dilakukan pada saat *tapping*. EFT biasa dilaksanakan ketika suasana santai, sebab terfokus pada diri sendiri, sedangkan SEFT dilaksanakan dengan melibatkan Tuhan sebagai sumber dari segala kesembuhan. Pasien yang menggunakan SEFT harus yakin kepada Tuhan-Nya sebagai pemberi kesembuhan serta melakukannya dengan khusyu’, ikhlas, pasrah dan rasa syukur. Perbedaan *keempat* yaitu terdapat pada teknik *tune-in*. EFT diharuskan untuk menyebutkan permasalahannya secara detail sedangkan SEFT tidak memerlukan hal tersebut. Pada teknik SEFT yang diperlukan adalah merasakan keluhannya, fokus pada hal yang dirasakan (sakit atau keluhannya) serta ikhlas dan pasrah kepada Tuhan.

Selanjutnya perbedaan *kelima* adalah titik *tapping*. EFT hanya menggunakan 7 atau 14 titik sedangkan SEFT menggunakan 18 titik. Perbedaan *keenam* yaitu unsur spiritualitas. EFT tidak memerlukannya sedangkan SEFT 90% menekankan pada unsur spiritualitas. Terakhir yaitu perbedaan pada teknik atau cara yang digunakan. EFT menggunakan teknik *Neuro Linguistic Programming, Sugesty and Affirmasi, Behavioral Therapy, Psychoanalisa, Visualization, Gesalt Therapy, EMDR* dan *Energy Therapy* sedangkan SEFT selain menggunakan teknik-teknik yang digunakan pada EFT ia juga menambahkan teknik *Logotherapy, Ericksonian Hypnosis, Sedona Methode, Provokatie Therapy, Powerful Prayer Trancendental Relaxation Relaxation and Meditation* dan *Loving-Kindness Therapy*.⁸⁰

3. Cara Melakukan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

Terdapat dua macam cara dalam pelaksanaan teknik pengobatan yang diprakarsai oleh Ahmad Faiz Zainuddin ini. *Pertama*, pelaksanaan teknik SEFT yang dipraktikkan secara lengkap dan berurutan. Sedangkan yang *kedua* yaitu teknik SEFT yang dipraktikkan secara ringkas atau *short-cut*. Dalam pelaksanaannya kedua versi ini tidak banyak berbeda. Keduanya sama-sama memiliki 3 tahapan atau langkah, yaitu *the set-up, the tune in* dan *the tapping*. Perbedaan keduanya hanya terletak pada langkah ketiga. *Tapping* pada versi lengkapnya dilakukan pada 18 titik sedangkan pada versi singkatnya hany dilakukan pada 9 titik. Sebagai pemula para konselor diharapkan dapat menguasai SEFT dalam versi lengkapnya terlebih dahulu supaya mendapatkan hasil yang optimal.⁸¹

Versi Lengkap SEFT:



a. *The Set-up*

⁸⁰ *Ibid*, hlm. 59.

⁸¹ *Ibid*, hlm. 62

Langkah pertama ini dilakukan dengan tujuan untuk memastikan aliran energi dalam tubuh seorang konseli terarahkan dengan benar. Seorang konselor pada tahapan ini harus menetralkan energi tubuh kliennya tersebut dengan perlawanan psikologis atau *psychological reversal* yang berupa pikiran-pikiran negatif spontan atau keyakinan yang berada dalam alam bawah sadar.⁸² Di antara contoh kalimat-kalimat *psychological reversal* adalah:

- 1) Saya belum berhasil meraih cita-cita saya.
- 2) Saya belum mampu berbicara di depan orang banyak.
- 3) Saya merupakan korban *bulying* yang memprihatinkan.
- 4) Saya belum mampu menghilangkan perasaan bersalah saya yang telah menghuni hati saya selama bertahun-tahun.
- 5) Saya benci kepada suami/istri saya karena dia tidak seperti yang saya harapkan.
- 6) Saya kecewa dengan teman-teman saya, karena mereka sering mengejek saya.
- 7) Saya belum bisa terlepas dari candu minuman keras.
- 8) Saya tidak tergugah hatinya untuk belajar, saya tukang tidur.
- 9) Saya tidak yakin dapat merebut kejuaraan turnamen ini.
- 10) Saya mundur, saya tidak kuat untuk meneruskan perjuangan saya.
- 11) Saya, saya,⁸³

Apabila dalam pikiran seorang konseli terdapat keyakinan-keyakinan negatif seperti yang telah diuraikan maka seorang konselor harus memberikan solusi dengan membimbingnya untuk berdo'a secara khusus, tulus, ikhlas dan pasrah sembari berkata:

Ya Rabb Ya Tuhanku, walaupun saya mengidap penyakit yang mematikan, saya akan ikhlas menjalani hidup ini, saya akan serahkan semua kesembuhan saya kepada-Mu.⁸⁴

⁸² *Ibid*, hlm. 63

⁸³ *Ibid*, hlm. 63-64

⁸⁴ *Ibid*, hlm. 64

Kalimat seperti inilah yang dinamakan dengan *Set-up* dan dibutuhkan untuk menghilangkan *psychological reversal* sebelum melangkah pada tahapan berikutnya. Kalimat *Set-up* tersebut dalam ajaran agama bisa diartikan dengan untaian do'a dan kepasrahan seorang hamba kepada Tuhannya. Separah atau seberat apapun penyakit atau permasalahan yang dihadapi oleh seorang hamba, ia tetap harus bersyukur atas apa yang telah diberikan Tuhannya serta tulus ikhlas menerima segala macam ujian.

Dalam tahapan *set-up* sendiri terdapat 2 aktivitas yang saling beriringan, yaitu mengucapkan kalimat di atas sebanyak tiga kali dengan didasari perasaan tulus, ikhlas dan penuh kekhusyuan kemudian menekan dada bagian atas (sore spot/titik nyeri yang biasa terasa sakit jika ditekan) atau mengetuk bagian "*karate chop*" dengan dua ujung jari.

Di antara kalimat-kalimat yang biasa digunakan untuk mengatasi permasalahan emosional adalah:

- 1) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya belum mampu meraih kemenangan dalam pertandingan ini, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan kemenangan saya kepada-Mu.
- 2) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun hati saya sakit karena dihina, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan kedamaian hati saya kepada-Mu.
- 3) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya kecewa karena disepelkan, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan kebahagiaan saya kepada-Mu.
- 4) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya tidak berani melawan singa ini, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan keberanian saya kepada-Mu.
- 5) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya terpuruk karena diduakan oleh pasangan saya, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan kebahagiaan saya kepada-Mu.
- 6) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya merasa cemas karena ujian akhir, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan ketenangan hati saya kepada-Mu.

- 7) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya masih takut dan trauma dengan peristiwa itu, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan kedamaian hati saya kepada-Mu.
- 8) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya belum berani mendaki gunung, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan keberanian saya kepada-Mu.
- 9) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya mengidap penyakit maag, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-Mu.
- 10) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya takut dicari *dept colector*, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan ketenangan hati dan solusi permasalahan saya kepada-Mu.
- 11) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya ingin mengakhiri hidup saya, saya dapat menerima dorongan negatifnya dengan lapang dada, saya pasrahkan solusi permasalahan saya kepada-Mu.
- 12) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya panik dan gemetar menjelang perlombaan ini, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan kemenangan saya kepada-Mu.

Di antara kalimat-kalimat yang biasa digunakan untuk mengatasi permasalahan fisik adalah:

- 1) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya pening sebab darah rendah, saya dapat menerima rasa sakit tersebut dengan lapang dada, saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-Mu.
- 2) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun kaki saya terluka sebab jatuh, saya dapat menerima rasa sakit tersebut dengan lapang dada, saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-Mu.
- 3) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun punggung saya nyeri, saya dapat menerima rasa sakit tersebut dengan lapang dada, saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-Mu.

- 4) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun perut saya sakit, saya dapat menerima rasa sakit tersebut dengan lapang dada, saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-Mu.
- 5) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun jantung saya lemah, saya dapat menerima rasa sakit tersebut dengan lapang dada, saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-Mu.
- 6) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya mengidap penyakit kronis, saya dapat menerima rasa sakit tersebut dengan lapang dada, saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-Mu.

Setelah langkah pada *set-up* tersebut dilakukan selanjutnya konselor dan konseli dapat melakukan langkah yang kedua, yaitu *tune in*.

b. *The Tune in*

Pada langkah ini seorang klien yang mengalami permasalahan fisik dapat melakukan *tune in* dengan cara memusatkan pikirannya pada rasa sakit tersebut sert dibarengi dengan mengucapkan kalimat seperti: *Yaa Rahman, Yaa Rahim, saya ikhlas dan pasrah menerima cobaan ini* atau *Yaa Rabb, saya pasrahkan segala kesembuhan penyakit saya kepada-Mu*. Sedangkan dalam mengatasi permasalahan emosi, klien dapat melakukan *tune in* dengan cara mengingat kembali peristiwa atau kejadian yang membuat emosi negatifnya muncul. Ketika ingata tersebut sudah memuncak dan reaksi emosi negatifnya mulai timbul maka konselor membimbing agar konseli mengucapkan kaliaamat: *Yaa Rabb, Yaa Tuhanku, saya ikhlas, saya pasrah, ,,,* .

Proses konseling seperti ini akan lebih efektif apabila tahapan ini dapat dilakukan secara bersamaan dengan tahap ketiga atau *tapping*. Proses semacam ini diharapkan klien dapat menetralsisir seluruh rasa sakit atau emosi negatif yang ada pada dirinya.

c. *The Tapping*

Dinamakan *tapping* karena pada langkah ini seorang konselor mengetuk ringan bagian-bagian tubuh tertentu dari kliennya dengan menggunakan dua ujung jari sambil melakukan *tune in*. Bagian tubuh yang dimaksud adalah titik-titik kunci yang berada dalam *the major energy*

meridiens (jalur utama energi meridian). Titik-titik tersebut apabila diketu dapat menetralsir rasa sakit atau gangguan emosi yang dialami oleh seorang klien. Sebab dengan ketukan tersebut energi tubuh tidak lagi tersumbat dan dapat berjalan kembali secara normal.⁸⁵ Di antara titik-titik tersebut ialah:

- 1) Crown (Cr), yaitu titik yang berada di kepala bagian atas.
- 2) Eye Brow (EB), yaitu titik yang berada pada permulaan alis mata.
- 3) Side of the Eye (SE), yaitu titik yang berada pada tulang samping mata bagian atas.
- 4) Under the Eye (UE), yaitu titik yang berada 2cm di bawah kelopak mata.
- 5) Under the Nose (UN), yaitu titik yang berada pada tepat bawah hidung.
- 6) Chin (CH), yaitu titik yang berada di antara dagu dan bibir bagian bawah.
- 7) Collar Bone (CB), yaitu titik yang berada pada ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama.
- 8) Under the Arm (UA), yaitu titik yang berada di bawah ketiak sejajar dengan puting (pria) atau tepat di bahian tali bra (wanita).
- 9) Bellow Nipple (BN), yaitu titik yang berada 2,5cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan payudara bagian bawah.
- 10) Inside of Hand (IH), yaitu titik yang berada pada bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- 11) Outside of Hand (OH), yaitu titik yang berada pada bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- 12) Thumb (Th), yaitu titik yang berada pada ibu jari di samping luar bagian bawah kuku.
- 13) Index Finger (IF), yaitu titik yang berada pada jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku.
- 14) Middle Finger (MF), yaitu titik yang berada pada jari tengah samping luar bagian bawah kuku.

⁸⁵ *Ibid*, hlm. 66

- 15) Ring Finger (RF), yaitu titik yang berada pada jari manis di samping luar bagian bawah kuku.
- 16) Baby Finger (BF), yaitu titik yang berada pada jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku.
- 17) Karate Chop (KC), yaitu titik yang berada pada samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok pada saat karate.
- 18) Gamut Spot (GS), yaitu titik yang berada di antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.⁸⁶

Seorang konselor atau praktisi harus melakukan 9 *gamut procedur*, yaitu 9 gerakan yang dilakukan untuk merangsang otak. Gerakan tersebut ialah:

- 1) Menutup mata sesuai dengan arah jarum jam
- 2) Membuka kembali mata tersebut
- 3) Mata digerakkan ke kanan bawah dengan kuat
- 4) Mata digerakkan ke kiri bawah dengan kuat
- 5) Memutar mata sesuai arah jarum jam
- 6) Memutar mata berlawanan dengan arah jarum jam
- 7) Bergumam dengan berirama selama tiga detik
- 8) Menghitung 1 sampai 5
- 9) Bergumam lagi selama tiga detik.

Pada saat melakukan gerakan-gerakan tersebut harus dilakukan bersamaan dengan *mentapping* salah satu titik. Setelah melakukan 9 gerakan tersebut maka ulangi kegiatan *tapping* mulai dari titik pertama hingga titik ke-17, yaitu di titik Karate Chop. Selanjutnya klien dibimbing atau diarahkan untuk menarik nafas panjang dan mengeluarkannya sembari mengucapkan rasa syukur.

Praktik seperti ini pada teknik psikoterapi kontemporer dinamakan dengan *Eye Movement Desensitization Repatterning* (EMDR). Meskipun terlihat aneh, namun gerakan-gerakan tersebut sudah terbukti efektif pada

⁸⁶ *Ibid*, hlm. 68-69

beberapa kasus yang tidak bisa diselesaikan dengan menggunakan versi inti.⁸⁷

Secra ringkas SEFT dalam versi lengkap dapat digambarkan sebagai berikut:

- a. *The Set-up* yaitu langkah yang dilakukan dengan cara menggosok *the sore point* atau *tapping the karate chop* sambil memanjatkan do'a secara khusyu', ikhlas serta pasrah kepada Allah.
- b. *The Tune-in* yaitu proses membangkitkan kembali ingatan traumatis atau emosi negatif yang pernah dirasakan oleh klien, kemudian memusatkan pikiran ke sumber rasa sakit tersebut kemudian pasrah kepada Allah.
- c. *The Tapping* yaitu gerakan mengetuk 18 titik di jalur meridian dengan menggunakan dua ujung jari atau menusukkannya dengan jarum pada saat pelaksanaan *tune-in*. Kemudian pada titik terakhir dilakukan *the 9 gamut procedure*.⁸⁸

4. Lima Kunci Keberhasilan SEFT

Keberhasilan teknik SEFT tidak sepenuhnya hanya ditentukan dengan proses *set-up*, *tune-in* dan *tapping* saja. Namun ia memiliki 5 kunci yang harus dilakukan oleh seseorang yang menggunakan terapi tersebut. Banyak kegagalan dalam pelaksanaan terapi SEFT ini disebabkan karena abainya seseorang pada salah satu kunci berikut ini:

1) Sikap Yakin

Baik konselor maupun kliennya tidak dituntut untuk yakin kepada teknik SEFT, melainkan keduanya harus yakin bahwa Tuhan sangat berkuasa untuk menyembuhkan penyakit seseorang dan Tuhan juga sangat mencintai makhluknya. Tidak menjadi masalah bagi orang yang masih ragu, tidak percaya dan skeptis terhadap teknik SEFT, asalkan ia percaya kepada Tuhannya maka teknik ini akan tetap berhasil dan efektif. Justru orang yang sangat percaya diri dengan kemampuannya sendiri untuk melaksanakan SEFT maka ia akan banyak menemukan kegagalan.

⁸⁷ *Ibid*, hlm. 69

⁸⁸ *Ibid*, hlm. 71

Sebaliknya semakin ia yakin bahwa Tuhannya akan menolongnya maka hasilnya akan semakin bagus. Untuk itu seseorang yang ingin melakukan teknik SEFT ini harus menghilangkan perasaan egonya terlebih dahulu agar kekuatan dan keajaiban Tuhan datang untuk mensukseskan pengobatan tersebut.

2) Sikap Khusyu'

Pada saat melakukan teknik SEFT harus dilakukan secara khusyu' atau dalam kondisi konsentrasi penuh, terutama pada saat *set-up*. Seorang klien harus memusatkan pikirannya pada saat *set-up* atau berdo'a dengan kerendahan hati kepada Tuhannya agar diberikan kesembuhan. Semakin khusyu' seseorang dalam berdo'a maka semakin berhasil teknik ini. Banyak kegagalan yang terjadi pada penggunaan teknik SEFT karena klien hanya berdo'a secara lisan saja. Ia tidak menghadirkan hatinya dalam meminta kesembuhan pada Tuhannya. Oleh sebab itu hilangkan semua pikiran yang mengganggu dan konsentrasi penuh pada saat *set-up*.⁸⁹

3) Sikap Ikhlas

Ikhlas berarti menerima segala bentuk musibah atau rasa sakit baik fisik maupun emosi dengan sepenuh hati. Orang yang ikhlas berarti ia tidak *complain* atau mengeluh perihal cobaan yang sedang menyimpannya. Perlu diketahui bahwa yang membuat rasa sakit semakin parah adalah ketidakmauan seseorang menerima dengan tulus ikhlas penyakit yang sedang ia hadapi. Dengan tulus ikhlas menerima musibah atau sakit seperti itu maka Tuhan akan membersihkan dosa-dosa yang ada pada dirinya.

Semakin manusia tidak menerima musibah atau rasa sakit tersebut maka semakin sulit kesembuhannya. Orang yang berkata “*wong sakit kok disuruh ikhlas, saya ini pengen sembuh*” maka dapat diprediksi orang tersebut sulit untuk disembuhkan. Inilah yang dinamakan dengan paradoks penyakit (*pain paradox*). Penyakit akan senang menghinggapi orang yang suka memberontak ketika sedang sakit. Oleh sebab itu ikhlaskan hati untuk menerima segala bentuk cobaan, termasuk rasa sakit.

4) Sikap Pasrah

⁸⁹ *Ibid*, hlm. 72

Terdapat perbedaan antara pasrah dengan ikhlas. Ikhlas lebih cenderung kepada perasaan menerima terhadap segala bentuk ujian atau cobaan sedangkan pasrah berarti menyerahkan segala sesuatu yang menyimpannya kepada Tuhan. Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan harus memasrahkan segala sesuatu yang menyimpannya kepada Tuhan, karena segala sesuatu tersebut terjadi atas ijin-Nya, termasuk kesembuhan dan kebahagiaan.

Pasrah bukan berarti hanya berdiam diri tanpa usaha, melainkan pasrah yang benar adalah pasrah yang disertai dengan usaha maksimal untuk mencari cara agar dapat menyelesaikan permasalahan. Seseorang yang pasrah atau tawakkal harus terlebih dahulu melakukan usaha-usahanya sebelum mengembalikan atau memasrahkan semuanya kepada Tuhan. Pasrah merupakan sebuah keadaan jiwa seorang manusia yang menyerahkan segala urusannya kepada Tuhannya. Penyerahan diri kepada Tuhan bukan berarti tidak mau berbuat apapun, tetapi orang yang pasrah harus selalu dibarengi dengan semangat juang yang tinggi serta usaha yang maksimal. Manusia yang memasrahkan kebahagiaan dan kedamaian jiwanya kepada Allah berarti ia yakin bahwa Allah berkuasa atas segala hal tersebut.

Orang yang pasrah akan dipermudah urusannya oleh Allah. Berbagai masalah yang sedang menyimpannya akan Allah tunjukkan jalan untuk mengatasinya. Allah tidak akan membiarkan orang yang sudah memasrahkan segala urusannya kepada-Nya terombang-ambing oleh keadaan. Allah akan memberikan pertolongan di setiap kesusahannya. Seperti ketika Allah menolong Nabi Ibrahim pada saat hendak dibakar api, Allah menolong Nabi Musa, Allah menolong Nabi Muhammad dari kejaran musuh-musuhnya ketika hendak hijrah ke Madinah. Ini adalah bukti kecintaan Allah kepada orang-orang yang memasrahkan segala urusannya kepada-Nya. Allah akan memberikan kasih sayang dan anugerah kepada mereka yang berpasrah.

5) Rasa Syukur

Mungkin akan mudah bagi orang untuk bersyukur ketika dalam keadaan senang dan bahagia. Sebaliknya, rasa syukur akan sangat berat dipanjatkan oleh orang-orang yang sedang tertimpa musibah dan penyakit.

Meskipun demikian rasa syukur harus tetap dilakukan oleh setiap orang walaupun dia sedang dalam musibah, karena masih banyak hal yang perlu disyukuri. Jangan sampai sebuah permasalahan atau musibah kecil menenggelamkan ribuan nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Disinilah pentingnya mendisiplinkan pikiran, hati dan tindakan (*discipline of gratitude*) manusia untuk selalu berterimakasih atas segala sesuatu yang telah dianugerahkan kepadanya. Bisa jadi permasalahan atau rasa sakit yang sedang ia alami adalah imbas dari kurangnya rasa syukur dalam dirinya.

Tidak jarang permasalahan atau rasa sakit dengan sendirinya menghilang hanya karena ia rajin bersyukur. Banyak contoh yang memperlihatkan keajaiban orang-orang yang rajin bersyukur. Seperti salah satu klien terapi SEFT yang mengidap penyakit tumor otak. Ia merupakan seorang pasien yang pintar di dalam mensyukuri karunia Allah. Meskipun sedang menderita penyakit ganas, namun ia bersyukur masih memiliki bagian tubuh lainnya yang sehat. Alhasil penyakit ganas tersebut berangsur hilang dan tidak menggangukannya lagi.⁹⁰

Sebagai alternatif di dalam melaksanakan terapi SEFT bagi permasalahan yang dianggap berat dapat dilakukan dengan memberikan modifikasi di dalamnya, yaitu:

- a. Sesudah melakukan satu putaran SEFT (langkah 1-5) seseorang dapat memodifikasi kalimat *set-up* menjadi:
“Yaa Rabb, Yaa Tuhanku, meskipun saya mengalami , saya menerimanya dengan lapanag dada dan saya pasrahkan segala permasalahan saya kepada-Mu”
- b. Pada langkah kedua seseorang dapat memodifikasi kalimat pengingatnya menjadi:
“Yaa Rabb, Yaa Tuhanku, saya ikhlas, saya tetap pasrah”.

5. Beberapa Variasi Kalimat *Set-up*

Kalimat *set-up* diibaratkan sebagai niat dalam pelaksanaan ibadah. Dengan kata lain kalimat *set-up* memiliki peranan yang sangat penting dalam terapi SEFT. Seseorang orang yang sedang melakukan terapi SEFT harus memilih kalimat yang sesuai dan benar. Ia harus menggunakan kalimat yang lebih spesifik dalam *set-up*

⁹⁰ *Ibid*, hlm. 73

agar terapi SEFT membuahkan hasil. Maka dari itu seorang SEFTer di dalam membimbing kliennya harus menguasai banyak kalimat *set-up* supaya terapi tersebut efektif. Dari sini diperlukan variasi-variasi untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi oleh para kliennya.

Pengulangan-pengulangan kalimat *set-up* yang sama tidak akan mengubah hasil terapi. Kebanyakan dari SEFTer pemula melakukan kesalahan-kesalahan seperti ini, yaitu mengulang-ulang kalimat yang sama. Ketika permasalahan atau rasa sakit kliennya tidak berkurang seharusnya SEFTer harus menggunakan kalimat lain yang lebih spesifik. Seperti ketika ada klien yang memiliki sakit di tulang punggung dan sudah diSEFTing pada bagian terkait namun tidak juga berkurang rasa sakitnya maka seorang SEFTer harus mengganti fokus terapinya ke latarbelakang emosi dari penyakit tersebut. SEFTer dapat bertanya kepada kliennya “Apa yang bapak rasakan ketika mengalami sakit punggung yang berkepanjangan? Apakah kesal, kecewa, marah, khawatir atau takut? Kemudian dilanjutkan dengan terapi SEFT sebagai pengurai masalah emosinya tersebut. Apabila langkah tersebut belum berhasil maka SEFTer dapat menanyakan akar emosi dari penyakitnya. “Sejak kapan bapak merasakan sakit punggung seperti ini? Apa yang menyebabkan bapak sakit punggung?” setelah orang tersebut menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut maka lakukan SEFT lagi untuk mengatasi permasalahannya tersebut.

Banyak sekali kalimat variasi yang dapat digunakan dalam terapi SEFT. Jika dirinci kalimat tersebut mungkin dapat ditulis sendiri dalam satu buku karena jumlahnya yang ratusan. Meskipun jumlah kalimat *set-up* tersebut banyak namun intinya ia hanya terdiri dari beberapa pola. Setiap SEFTer dapat membuat variasi kalimatnya masing-masing. Ia hanya perlu mengikuti pola yang sudah ada dan melakukannya dengan khusyu’. Kalimat *set-up* tidak harus panjang, yang penting ketika mengucapkan kalimat tersebut harus disertai kerendahan hati seperti ketika berdo’a. Semakin khusyu’ di dalam mengucapkan kalimat tersebut maka akan semakin baik hasilnya. Di antara variasi pola kalimat *set-up* adalah:

- a. Sampaikan permasalahannya, ikhlaskan dan pasrahkan.
“Yaa Rabb, Yaa Tuhanku, meskipun saya menderita penyakit saya ikhlas, saya pasrah”.
- b. Sampaikan permasalahannya, Sampaikan penyebabnya, ikhlaskan, pasrahkan.

“Yaa Rabb, Yaa Tuhanku, meskipun saya menderita penyakit karena saya ikhlas, saya pasrah”.

- c. Sampaikan permasalahannya, Sampaikan harapannya, iklaskan, pasrahkan.

“Yaa Rabb, Yaa Tuhanku, meskipun saya kalah padahal saya ingin sekali saya ikhlas, saya pasrah”.

- d. Sampaikanlah permasalahannya, maafkan diri anda, maafkan orang yang memiliki salah kepada anda, iklaskan, pasahkan.

”Yaa Rabb, Yaa Tuhanku meskipun saya kecewa ... tapi saya maafkan dia ... saya ikhlas menerima kekecewaan saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kedamaian hati saya, saya pasrahkan membaiknya hubungan saya dengannya”

”Yaa Rabb, Yaa Tuhanku walaupun saya menyesal telah melakukan hal itu, ... saya maafkan diri saya sendiri, saya mohon maaf pada-Mu, saya ikhlas menerima masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kedamaian hati saya.

- e. Apabila perbuatannya tidak pantas untuk diikhlasakan, maka yang diikhlasakan adalah perasaan negatif yang muncul.

“Yaa Rabb, Yaa Tuhanku, meskipun saya merasa kecewa, sakit, sedih dan dendam karena teman saya menghina saya, saya ikhlas menerima kekecewaan ini, saya ikhlas dan pasrah.

- f. Sampaikanlah permasalahannya, bersyukurlah atas masalah tersebut

“Yaa Rabb, Yaa Tuhanku, Kau telah memberikan kegagalan ini karena kurangnya perjuanganku, saya syukuri atas kekalahan ini. Semoga kekalahan dalam pertandingan ini dapat membuatku lebih rajin berlatih dan berjuang.”

- g. Mengkombinasikan pola-pola kalimat *set-up* yang sudah ada.⁹¹

6. SEFT untuk Terapi, Konseling, Coaching dan Training

Teknik pembebasan emosi ini tidak hanya diperuntukkan untuk terapi penyembuhan saja, melainkan ia dapat digunakan dalam pelatihan dan konseling. Mereka para pakar yang menekuni bidang konseling, *coaching*, *training* dan terapi sangat diuntungkan dengan kemunculan teknik SEFT. Sejak lama mereka

⁹¹ *Ibid*, hlm. 79

mengharap adanya sebuah teknik yang mudah dan sederhana namun memiliki efektivitas yang tinggi di dalam membantu perubahan seseorang.

Kini harapan mereka terpenuhi dengan sebuah teknik terapi yang sangat powerful dan hasilnya cepat meski praktiknya sangat sederhana dan mudah. Hal ini tidak seperti yang dipikirkan oleh kebanyakan orang pintar yang berpikiran secara rumit, detail dan realistis sehingga mengabaikan teknik yang sangat sederhana tersebut. Tetapi fakta menunjukkan keajaiban lain, SEFT membuktikan bahwa ia terlalu indah untuk dikesampingkan. Banyak praktisi maupun klien yang merasakan dan membuktikan kemampuan teknik tersebut. Ada beberapa fakta yang mendukung efektivitas teknik SEFT, yaitu:

- a. BMW: teknik ini sudah dipelajari oleh lebih dari 1 juta praktisi *energy psychology* di seluruh dunia. Menurut pengalaman para pakar tersebut tingkat efektivitas teknik SEFT bagi yang sudah berpengalaman mencapai 80-90 persen, sedangkan efektivitas teknik SEFT bagi mereka yang baru mempelajarinya mencapai 50 persen.
- b. Sederhana dan mudah: setiap orang dapat mempelajari dan mempraktikkan teknik SEFT, karena ia tidak memerlukan kualifikasi tertentu. Teknik ini dapat dilakukan oleh orang dengan berbagai usia, serta tidak memandang jenis kelamin.
- c. Teknik yang cepat: waktu yang dibutuhkan untuk melakukan sekali terapi SEFT hanya sekitar 5 sampai 50 menit.
- d. Sangat murah: teknik SEFT ini dapat dipelajari dalam pelatihan hanya satu kali. Hal ini dikarenakan sangat mudahnya teknik tersebut. Dari modal pelatihan sekali tersebut seseorang dapat mempraktikkannya sendiri di rumah selama hidupnya.
- e. Tidak memiliki efek samping: teknik SEFT memiliki tingkat keamanan yang sangat tinggi. Ia tidak menimbulkan efek samping atau gejala negatif lainnya selama benar dalam mempraktikkannya.
- f. Universal (menyeluruh): teknik ini dapat dipraktikkan oleh siapa saja tanpa memandang agama, suku, ras dan budaya. Do'a dan spiritualitas yang diajarkan dalam SEFT bersifat universal. Setiap orang dapat melakukannya sesuai dengan ajaran agama masing-masing.
- g. Permanen: manfaat yang diberikan oleh teknik tersebut bersifat permanen.

- h. Memberdayakan: teknik ini tidak dirancang agar klien bergantung atau candu kepada SEFTernya, sebab ketika seseorang pernah dibimbing untuk melakukan SEFTing dan kemudian menguasai teknik tersebut, maka ia dapat mempraktikkannya sendiri di rumah.
- i. Ilmiah: sekilas teknik ini nampak seperti supranatural atau ajaib. Tetapi SEFT sama sekali tidak berhubungan dengan hal semacam itu, meskipun ia dapat digunakan untuk menyembuhkan orang yang mengalami gangguan supranatural. Keilmiahan SEFT dapat dilihat dari berbagai penelitian yang menjadikan SEFT sebagai objek kajiannya.
- j. Kompatibel: SEFT tidak anti dengan terapi-terapi lainnya. Justru ia dapat digabungkan dengan teknik terapi yang sudah ada. SEFTer dapat menggabungkannya dengan teknik yang dianggap mampu memberikan efektivitas yang lebih, seperti menggabungkannya dengan terapi Reiki, Ruqyah, seni pernafasan, Hypnotherapy, NLP dan lain sebagainya.
- k. Komprehensif: tidak ada teknik apapun yang menjamin keberhasilannya hingga 100 persen, begitu pula dengan SEFT. Tidak ada jaminan penuh bahwa SEFT dapat mengatasi masalah seseorang dengan penuh, namun teknik terapi ini dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan dalam berbagai hal.

7. Teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Kesuksesan dan Kebahagiaan.

Pada uraian sebelumnya telah disampaikan beberapa teori tentang teknik SEFT yang diperuntukkan untuk terapi penyembuhan fisik maupun emosi. Selain digunakan dalam penyembuhan, terapi SEFT juga dapat digunakan sebagai terapi untuk meningkatkan kinerja dan kesuksesan (*SEFT for Peak Performance*) serta digunakan pula pada terapi peningkatan kedamaian hati dan kebahagiaan (*SEFT for Inner Peace*). Sebelum menjelaskan tentang kedua tema tersebut terlebih dahulu harus diketahui tentang arti kesuksesan dan kebahagiaan.⁹²

- a. Apa yang disebut dengan kesuksesan dan kebahagiaan?

Setiap orang pasti menginginkan kehidupan yang sukses dan bahagia. Tetapi apakah arti dari sukses dan bahagia itu ? apakah sama antara satu orang dengan orang lainnya dalam mendefinisikannya? Banyak sekali definisi

⁹² *Ibid*, hlm. 109

tentang kesuksesan dan kebahagiaan karena definisi keduanya memiliki perbedaan antara satu individu dengan individu lainnya, di antara inti dari definisi kesuksesan dan kebahagiaan yang populer adalah:

- 1) Bagaimana seseorang dapat dikenang
- 2) Seberapa jauh seseorang dapat mengejar cita-citanya
- 3) Menjadi seorang pemenang yang memiliki dampak positif
- 4) Seberapa jauh seseorang dapat memperbaiki dirinya
- 5) Menjadi seorang ahli yang mampu meraih prestasi sesuai dengan prinsip-prinsip yang benar.

Definisi sukses paling sederhana tapi paling lengkap menurut saya diungkapkan oleh Steven Covey dalam tulisannya di buku berikut ini:

“Dalam hidup terdapat banyak sekali kebutuhan pokok yang harus dipenuhi oleh manusia. Kebahagiaan dan kesuksesan akan muncul ketika kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat terpenuhi. Sebaliknya apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka akan timbul rasa tidak bahagia, kosong dan tidak lengkap. Dia antara kebutuhan tersebut adalah kebutuhan fisik, emosi, mental dan spiritual.”

Sepintas antara sukses dan bahagia itu sama, tetapi ada yang membedakan antara keduanya, yaitu sukses merupakan kondisi dimana seseorang dapat meraih apa yang diinginkannya sedangkan bahagia adalah kondisi dimana seseorang menginginkan sesuatu yang sudah diraihnya.⁹³ Orang yang sukses dan bahagia biasa disebut dengan *holistic person* atau manusia yang sudah paripurna yang dalam agama Islam dinamakan dengan *Insan Kamil*. Kesimpulannya adalah bahwa orang yang sepenuhnya sukses adalah orang yang mampu memenuhi semua kebutuhannya dari segala aspek dimensi dan mampu memperdayakannya secara meyeluruh. Dari sinilah muncul *the holistic person empowerment system (the HoPES): a map for total personal development*.⁹⁴

The HoPES diciptakan sebagai sebuah sistem yang berusaha membantu manusia untuk memberdayakan dirinya secara komprehensif pada 7 dimensi

⁹³ *Ibid*, hlm. 112

⁹⁴ *Ibid*, hlm. 112

kebutuhan hidup. Kebahagiaan seseorang sangat bergantung pada 7 dimensi tersebut. Semakin seseorang dapat memberdayakan ketujuh dimensi tersebut dengan maksimal maka semakin bahagia pula hidup seseorang serta semakin berkualitas. Sebaliknya, apabila terdapat satu saja dimensi yang tidak terpenuhi dengan baik maka akan timbul perasaan tidak bahagia dalam diri seseorang. Oleh karena itu keseimbangan dalam memberdayakan ketujuh dimensi tersebut harus terjaga. Jangan sampai ada satupun dimensi yang terabaikan hanya karena terlalu fokus memberdayakan salah satu dimensi lainnya. Hal semacam ini biasanya tidak disadari oleh seseorang. Ia baru akan menyadarinya ketika timbul sebuah permasalahan dari dalam dirinya.⁹⁵ Sebagai langkah untuk memberdayakan dimensi-dimensi tersebut terdapat beberapa tahapan yang dapat dilakukan:

- 1) Tahapan yang pertama, gunakan alur pemetaan *the HoPES* sebagai alat yang dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan anda. Peta tersebut ialah:
 - a) Cari dan kenali kelemahan yang ada pada diri anda. Temukan letak dimensi yang terabaikan dalam hidup yang selama ini anda jalani. Dimensi yang menyebabkan munculnya permasalahan pada hidup anda. Mengabaikan dimensi fisik akan mengakibatkan seseorang mudah capek, sakit, kurang tidur, insomnia, banyak tidur dan lain sebagainya sehingga akan diiringi dengan munculnya masalah keharmonisan dalam keluarga, hubungan sosial yang mulai terlihat kesenjangan serta konflik yang tak kunjung usai. Sedangkan rasa malas untuk bekerja, depresi dan stres merupakan contoh akibat lainnya seseorang pada dimensi emosional. Apabila dimensi spiritual yang terabaikan maka biasanya timbul konflik dalam hati seseorang, merasa hidup tak berarti, suram dan hati merasa gelap. Lemah dalam dimensi intelektual akan mengakibatkan sempitnya wawasan, terjebak dalam sebuah permasalahan yang tidak diketahui jalan keluarnya dan berhentinya karir. Kehidupan yang monoton, tidak dapat menikmati hidup dan

⁹⁵ *Ibid*, hlm. 122

serba baku disebabkan tidak terkendalinya dimensi estetik. Terakhir, terbaikannya dimensi finansial dapat membuat kesulitan dalam masalah keuangan.

- b) Setelah menemukan dimensi yang lemah dalam diri anda, selanjutnya anda harus mencari dimensi yang menjadi kekuatan anda. Dimensi manakah yang menurut anda sangat berpengaruh besar dalam hidup anda. Pada dimensi apakah anda banyak mengorbankan uang, tenaga, waktu dan pikiran anda. Seorang atlet dapat dikatakan unggul di dimensi fisiknya. Seorang ilmuan sudah pasti unggul dalam dimensi intelektualnya karena banyak mencurahkan waktu untuk mengasah pengetahuannya. Pengusaha biasanya lebih memperhatikan dimensi finansialnya. Begitu pula dengan contoh-contoh lainnya.
- 2) Tahapan yang kedua, yaitu memperbaiki dimensi-dimensi yang kurang pada diri anda dan tetap fokus pada dimensi yang kuat dalam diri anda. Pada tahapan ini diperlukan kemampuan untuk mengatur energi dan waktu dengan baik. Sebagian besar waktu dan energi dicurahkan untuk tetap mengasah dimensi yang unggul dalam diri seseorang sembari membagi waktu dan energi yang lainnya untuk dimensi-dimensi yang lainnya, terutama dimensi yang lemah dalam diri orang tersebut.
- 3) Pada tahapan yang terakhir ini anda perlu mengkreasikan diri untuk mengoptimalkan dimensi-dimensi yang ada pada diri anda menjadi lebih sempurna. Perbaikan diri harus dilakukan secara terus-menerus dan konsisten hingga tercapai keseimbangan dalam hidup. Banyak sekali metode dan teknik yang dapat digunakan untuk memberdayakan diri pada setiap dimensinya, salah satunya adalah SEFT.⁹⁶

b. Kebahagiaan yang hakiki

Menurut Stephen Covey yang dinamakan dengan kebahagiaan atau kedamaian yang sejati merupakan sebuah keadaan yang hanya dapat diraih oleh orang-orang yang mampu menjalankan hidup sesuai dengan prinsip-

⁹⁶ *Ibid*, hlm. 123

prinsip yang universal atau yang biasa disebut dengan *principle centered life*. Pendapat inilah yang diambil dan disepakati oleh Ahmad Faiz Zainuddin yang juga menambahkan bahwa prinsip universal yang terpenting adalah *Loving God, Blessing Others and Self Improvement* yang kemudian disingkat menjadi LOGOS.

Ahmad Faiz Zainuddin bercerita bahwa ia mendapatkan filosofi LOGOS tersebut ketika ia dihadapkan dengan kondisi yang sangat memprihatinkan, yaitu kondisi dimana ia sudah tidak bisa melakukan apapun dan hanya berada di atas ranjang. Pada saat itu ia merasa bahwa umurnya tidak lama lagi. Demam yang tinggi dan kepala yang terasa sangat sakit membuatnya terbaring lemah. Ia pada waktu itu di rawat di rumah pamannya yang berprofesi sebagai seorang dokter. Setelah melalui perawatan dan istirahat yang cukup akhirnya ia merasa sedikit membaik. Pada saat itu pula muncul banyak pertanyaan dalam benaknya. Jika sudah seperti ini apa yang kamu inginkan? Apa kontribusi yang sudah kamu persembahkan untuk sesama? Hanya seperti inilah kualitas dirimu? Apakah hubunganmu dengan Tuhanmu sudah baik? Dari sinilah ia berpikir untuk menciptakan LOGOS.

c. Tiga Tahapan SEFT untuk Kesuksesan dan Kebahagiaan

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa kesuksesan dan kebahagiaan memiliki banyak definisi. Terlebih bagi masyarakat modern seperti saat ini. Tetapi bukan banyaknya definisi itu yang menjadi permasalahan. Sebagai manusia yang memiliki *framework* untuk mencapai kebahagiaan yang holistik maka tidak ada salahnya jika ia mengikuti peta perjalanan yang telah disusun dalam *the HoPES*. Terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan oleh seseorang untuk meraih kebahagiaan yang holistik, yaitu: Tahapan yang dinamakan dengan prosedur pembersihan emosi untuk kedamaian pribadi.

Salah satu keunikan lagi yang dipersembahkan SEFT untuk membantu menolong para manusia dalam menciptakan ketenangan hati yaitu *personal peace procedure*. Jika Ahmad Faiz Zainuddin menciptaka LOGOS sebagai filosofi utama dalam meraih kebahagiaan yang hakiki, maka *personal peace procedur* dalam terapi SEFT merupakan sebuah cara untuk meningkatkan ketenangan hati.

Langkah yang pokok di dalam melakukan prosedur tersebut adalah membuat list atau daftar peristiwa yang membuat kehidupan seseorang terganggu yang kemudian secara berurutan permasalahan-permasalahan tersebut dinetralisir dengan melakukan SEFT. Tidak perlu malu atau ragu untuk menuliskan setiap kejadian negatif yang pernah dialami. Setidaknya setiap orang dapat menuliskan minimal 50 kejadian negatif spesifik yang tidak menyenangkan selama hidupnya. Tuliskan secara detail peristiwa tersebut dan berikan judul di setiap peristiwanya. Setelah itu lakukan SEFT pada setiap peristiwa. Apabila langkah ini dilakukan secara rutin maka emosi-emosi yang bersifat negatif dalam dirinya akan berangsur hilang sehingga ia akan menemukan ketenangan hati. Rasakan perubahan-perubahan positif yang akan terjadi setelah langkah-langkah tersebut dilakukan selama 3 bulan.⁹⁷

Ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari *personal peace procedur*, di antaranya ialah:

- a) *Personal peace procedur* dapat mempercepat proses penyembuhan serta memaksimalkannya.
- b) *Personal peace procedur* dapat menetralsi emosi-emosi yang bersifat negatif yang terakumulasi selama hidup.
- c) *Personal peace procedur* dapat menghilangkan penyebab utama sebuah permasalahan yang serius.
- d) *Personal peace procedur* dapat membersihkan permasalahan-permasalahan yang lebih spesifik.
- e) *Personal peace procedur* dapat digunakan untuk relaksasi.⁹⁸

Kebanyakan permasalahan yang menimpa manusia baik masalah fisik maupun emosi diakibatkan oleh peristiwa-peristiwa masa lalu yang bersifat negatif dan tidak diselesaikan dengan baik. Tidak sedikit di antara peristiwa-peristiwa tersebut dapat diatasi dengan terapi SEFT. Dengan kata lain semua akar-akar permasalahan yang menimpa seseorang dapat diobati dengan biaya yang sangat minim.

⁹⁷ *Ibid*, hlm. 127

⁹⁸ *Ibid*, hlm. 127-128

Ahmad Faiz Zainuddin sebagai pelopor SEFT tidak pernah mengatakan anti terhadap obat-obat kimiawi. Dia tidak pernah mengatakan bahwa obat-obatan, nutrisi dan lain sebagainya tidak memiliki fungsi, melainkan dia hanya melihat bahwa banyak kasus dari kliennya yang tidak dapat ditangani dengan menggunakan obat kimiawi tetapi dapat disembuhkan dengan terapi SEFT. Berbekal pengalamannya dia menyimpulkan bahwa penyebab tidak gunanya obat-obatan kimiawi dikarenakan penyebab permasalahan pasien adalah peristiwa masa lalu yang bersifat negatif dan belum tertangani dengan baik. Pada poin inilah SEFT menjadi sangat unik dan penting untuk digunakan sebagai penghapus emosi negatif masa lalu.

Banyak peristiwa negatif yang dapat dihapus dengan menggunakan *personal peace procedure* dalam terapi SEFT. Segala macam bentuk phobia, trauma, sakit kepala yang berkepanjangan dan lain sebagainya merupakan penyakit yang biasa diobati dengan SEFT. Dengan seseorang membersihkan emosi-emosi negatifnya berarti orang tersebut selalu membersihkan hati dan pikirannya. Ketika hati dan pikiran tersebut bersih maka ketenangan akan selalu mengisi hatinya.

Tidak sedikit pula orang yang menggunakan terapi ini untuk menyembuhkan penyakit kronis seperti AIDS, jantung dan kanker. Hal ini dikarenakan semakin banyaknya masyarakat yang menyadari bahwa salah satu penyebab timbulnya penyakit kronis adalah adanya gangguan pada emosi manusia. Gangguan emosi semacam inilah yang tidak dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan, tetapi dapat diatasi dengan menggunakan pengobatan yang memanfaatkan sistem energi tubuh seperti terapi SEFT.

Ahmad Faiz Zainuddin mengatakan bahwa asumsinya kami mengabaikan penyebab “kimiawi” yang diasumsikan oleh para dokter sebagai penyebab utama penyakit. Hal ini karena berulang kali saya melihat kesembuhan klien dengan metode SEFT ketika Era dokter yang menggunakan obat-obatan dan solusi “kimiawi” lainnya gagal menyembuhkannya.

Saya tidak ingin mengatakan bahwa obat-obatan, nutrisi dan semacamnya tidak berguna, sebaliknya obat-obatan dan nutrisi Inga sangat penting untuk penyembuhan. Tetapi dalam pengalaman saya, tanpa mengabaikan pentingnya obat-

obatan dan nutrisi, banyak kasus yang tidak bisa disembuhkan oleh obat-obatan, ternyata berakar pada *unresolved-specific events* (kejadian negatif spesifik yang belum tertangani). Karena itu, penanganan yang efektif atas kejadian-kejadian ini layak mendapatkan perhatian utama manusia.

Pendapat saya ini sungguh nyata bagi para praktisi SEFT yang berpengalaman. Mereka sadar akan kemampuan SEFT untuk menghapuskan efek dari kejadian negatif. Ini adalah bidang yang menjadi spesialisasi SEFT.⁹⁹

Manusia telah memfokuskan usaha manusia pada penggunaan SEFT untuk menghilangkan efek kejadian negatif spesifik yang mendasari terjadinya berbagai macam gangguan baik fisik maupun emosi seperti phobia; sakit kepala dan trauma. Tetapi mengapa manusia tidak menggunakan SEFT untuk semua kejadian negatif spesifik yang mendasari timbulnya masalah-masalah yang lain, seperti rasa rendah diri, kecemasan, depresi, insomnia, kecanduan, dan masih banyak lagi (dengan *personal peace procedure*).

Saat anda menghilangkan efek emosional dari kejadian-kejadian negatif yang pernah anda alami maka anda akan mengurangi konflik batin dalam diri anda, berkurangnya konflik batin berarti bertambahnya kedamaian hati serta berkurangnya penyakit fisik maupun emosi. Bagi banyak orang, metode ini berhasil mengatasi masalah yang bertahun-tahun tidak dapat diatasi oleh metode lain.

Metode ini juga dapat diterapkan untuk segala macam penyakit fisik mulai dari sakit kepala, kesulitan bernapas, gangguan pencernaan hingga AIDS dan kanker. Banyak orang yang telah menyadari bahwa penyakit fisik manusia disebabkan (atau dikontribusikan) oleh perasaan marah, trauma, rasa bersalah, rasa sedih dsb, yang tak kunjung teratasi.

Semakin banyak dokter yang mengakui bahwa gangguan emosi adalah penyebab utama penyakit-penyakit fisik yang serius. Sayangnya, hingga sekarang belum ada cara yang efektif untuk mengeliminasi emosi-emosi negatif ini. Kira mungkin bisa menghilangkan gejalanya dengan obat-obatan tetapi penyembuhan sejati atas penyakit ini sungguh sulit ditemukan. Untungnya, SEFT dan berbagai macam energy therapy lainnya sekarang telah menyediakan alat yang mudah dan efektif sebagai bekal para praktisi kesehatan dalam mengatasi masalah penyakit fisik yang serius dengan cara membunuh akar masalahnya.

⁹⁹ *Ibid*, hlm. 128

Kesederhanaan teknik *Personal peace procedure* dan efektifitasnya yang luar biasa dapat menjadikan siapapun mampu mengatasi masalah yang paling sulit sekalipun. Saya tahu ini adalah statement yang sungguh berani. tetapi Anda boleh percaya pada saya dan guru saya, Gary Craig akan kebenarannya, seperti yang dikatakan Gary Craig. “saya telah melakukan hal ini lebih dari 10 tahun dan saya telah menyaksikan begitu banyak hasil yang mengesankan pada berbagai kasus yang sangat beragam”.¹⁰⁰

Teknik *personal peace procedure* dalam terapi SEFT ini mungkin sangat sederhana, namun efeknya sangat luar biasa. Ia dapat digunakan oleh siapapun dan untuk mengatasi penyakit apapun. Kebenaran pernyataan ini sudah dibuktikan oleh banyak praktisi dan kliennya.

¹⁰⁰ *Ibid*, hlm. 129

BAB IV

IMPLEMENTASI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* DALAM KONSELING ISLAM

A. Analisis Konsep Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*

1. Kelebihan dari Konsep Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*

Dunia kedokteran pada awalnya melihat kondisi manusia secara psikis dan jasmaniyah. Pandangan inilah yang menjadikan kebanyakan teknik penyembuhan, termasuk konseling hanya memakai satu sudut saja di dalam menangani pasiennya. Beberapa teknik konseling hanya menggunakan aspek psikis tanpa memperhatikan aspek jasmaniyahnya, begitu juga sebaliknya.¹⁰¹ Padahal itu tidak sepenuhnya benar dan tidak sepenuhnya salah. Namun perlu diketahui bahwa kedua aspek itu saling berkaitan. Dalam paradigma baru dunia pengobatan ditemukan bukti yang menunjukkan bahwa aspek psikis berpengaruh pada aspek jasmani dan aspek jasmani memiliki pengaruh pada aspek psikis. Keduanya saling mempengaruhi sehingga dalam menangani permasalahan yang terjadi pada manusia harus diperhatikan kedua aspek tersebut. Dengan adanya penemuan diatas muncullah berbagai teknik psikoterapi yang memadukan aspek psikis dan aspek jasmani seperti SEFT.

Seiring berjalannya waktu muncul paradigma baru yang mengatakan bahwa aspek psikologi selama ini dianggap belum cukup mengantarkan seseorang kepada kebahagiaan hidup. Aspek psikologi yang telah lama digunakan oleh banyak praktisi rupanya masih meninggalkan ruang kosong dalam diri manusia. Ruang kosong nan kering yang harus segera diisi agar manusia lebih segar dan penuh dengan kebahagiaan. Ternyata di dalam kekosongan ini, spiritual dianggap mampu mengisinya. Tuhan sebagai dzat yang Kuasa harus dihadirkan daam diri manusia sehingga dapat menghasilkan sesuatu yang baik pada makhluk-Nya tersebut. Para ahli psikologi kemudian memberikan sentuhan-sentuhan spiritualitas dalam berbagai teknik konseling yang mereka miliki. Bahkan banyak yang memang menciptakan teknik konseling baru yang bernuansa religius. Di antara terapi psikologi yang menggunakan aspek spiritual di dalamnya adalah terapi do'a,

¹⁰¹ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 83

taubat, dzikir, sholat dan lainnya termasuk terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*.

Kompleksitas teknik yang dipelopori oleh Ahmad Faiz Zainuddin tersebut memiliki kekhasan yang belum tentu ada pada teknik terapi lainnya. Di dalam tekniknya, ia memanfaatkan jasmani, psikis dan juga spiritual sebagai sebuah terapi yang bisa digunakan oleh setiap orang untuk mengentas berbagai permasalahan yang ada.

Meskipun teknik tersebut belum begitu lama kemunculannya, namun sebenarnya ia mengandung teknik-teknik yang sudah sangat lama berkembang. Teknik SEFT tidak serta-merta kuncup ke permukaan. Ia memiliki sejarah yang dapat dirasio oleh akal pikiran. Di antara teknik SEFT yang sudah lama berkembang ialah teknik *tapping*. Teknik ini sudah sejak lama digunakan dalam terapi pengobatan seperti akupunktur dan akupresur. Ahmad Faiz Zainuddin hanya merumuskan ulang serta merangkai beberapa teknik menjadi sebuah teknik baru.

Kepakaran Ahmad Faiz Zainuddin terlihat dalam penjelasannya tentang pengobatan yang memadukan antara penggunaan bio-kimia dengan *psycho-neuro-immunology* (emosi-saraf dan kekebalan tubuh). Menurutny semua itu memiliki keterhubungan yang berdampak pada keseimbangan tubuh manusia. Apabila keseimbangan ini terganggu maka akan muncul berbagai keluhan. Berdasarkan pengetahuannya inilah Ahmad Faiz Zainuddin menciptakan SEFT sebagai terapi pengobatan. Ia mendasarkan pengobatannya dengan dominasi unsur spiritual dan berbagai komponen di atas sebagai pendukungnya.

Spiritual Emotional Freedom Technique atau disebut dengan SEFT yang dipelopori oleh Ahmad Faiz Zainuddin memiliki kedudukan yang kuat karena terdapat bukti ilmiah mengenai efektivitasnya. SEFT 90% menekankan pada unsur spiritualis. Dimana subjek akan digiring pada keyakinan bahwa kesembuhan berasal dari Tuhan sehingga subjek dapat ikhlas dan pasrah terhadap masalah ataupun sakit yang dialaminya, hal tersebutlah yang menjadi kelebihan dari buku ini sehingga dapat digunakan untuk terapi spiritual yang didasarkan pada kekuatan Allah SWT. Inilah poin yang menjadi pembeda antara SEFT dengan teknik-teknik energy psychology lainnya seperti TFT yang diprakarsai oleh Roger Callahan, EFT yang disusun oleh Gary Craig, PET yang dikembangkan oleh Steve Wells dan David Lake. Hampir semua teknik tersebut menggunakan titik-titik tapping yang

sama dan yang membedakannya adalah proses yang dilakukan saat pelaksanaan tapping tersebut.

Dalam penyampaian teori-teori tentang teknik SEFT ini Ahmad Faiz Zainuddin juga memilih bahasa yang mudah dipahami, enak dibaca, istilah-istilah yang dipakai adalah istilah keseharian, banyak ilustrasi dan cukup lengkap. Dari buku tersebut pembaca dapat mengetahui SEFT mulai dari sejarah latarbelakangnya hingga cara praktiknya.¹⁰²

2. Kekurangan dari Konsep Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*

Sudah menjadi rahasia umum bahwa setiap konsep maupun teori memiliki kelebihan dan kekurangan, tidak terkecuali dengan konsep terapi *spiritual emotional freedom technique*. Setelah mengetahui beberapa kelebihannya di atas, saatnya mengetahui kekurangannya juga. Ahmad Faiz Zainuddin sendiri sebagai pelopornya konsep tersebut secara tidak langsung mengatakan bahwa SEFT memiliki kelemahan. Secara mainstream energy psychology belum diakui, sehingga berdampak pula pada pembuktian ilmiah konsep SEFT. Diperlukan banyak komponen untuk membuktikan keberadaan sistem energi tubuh tersebut mulai dari para pakar dari berbagai latarbelakang keilmuan, peralatan-peralatan yang canggih serta biaya yang tidak sedikit. Dari sinilah pengakuan kelegalan SEFT didapatkan, yaitu ketika energy psychology dapat dibuktikan keberadaannya.

Ahmad Faiz Zainuddin dalam buku yang menjelaskan tentang SEFT tersebut mengatakan bahwa konsep terapi yang ia tawarkan sangat sederhana dan mudah dipraktikkan, namun harus diakui bahwa banyak teknik-teknik yang digunakan sebagai sarana pendukung keberhasilan SEFT tidak dijelaskan secara rinci sehingga tidak semua orang mampu melakukan teknik tersebut dengan sempurna. Dalam konsep SEFT tersebut ia juga hanya memaparkan tentang cara mengatasi permasalahan atau mengobatinya, ia tidak pernah menjelaskan bagaimana memberikan penangkal atau imun sebagai langkah mencegah timbulnya penyakit.

Lebih jauh lagi SEFT menggunakan 90% penekanannya pada spiritualitas. Selain menjadi kelebihan SEFT itu sendiri, spiritualitas ini pula yang menjadikan SEFT sulit untuk diukur keefektivitasannya. Baik TFT maupun EFT yang

¹⁰² Hasil Wawancara dengan Ahmad Faiz Zainuddin via Whatsapp pada hari Selasa 14 Desember 2022 pukul 18.03 WIB.

merupakan akar dari terbentuknya SEFT dapat diukur skala keberhasilannya karena teknik-teknik tersebut hanya menggunakan teknik pengobatan secara *hissi* sedangkan SEFT masih perlu dilakukan banyak pengujian terhadap alat ukur atau standarisasi keberhasilan teknik tersebut sebab di dalamnya terdapat pula pengobatan *ma'nawi* atau spiritualitas. Sekali lagi, SEFT sangat menekankan pada spiritualitas konselor maupun klien. Bahkan secara gamblang Ahmad Faiz Zainuddin menggarisbawahi bahwa terdapat lima kunci kesuksesan SEFT, yaitu yakin, khusyu', ikhlas, pasrah dan syukur. Sedangkan spiritualitas, termasuk kelima kunci tersebut tidak dapat dilihat secara kasat mata serta tidak dapat diukur secara pasti bahkan antara satu individu dengan individu lainnya memiliki kadar atau kapasitas spiritualitas yang berbeda-beda. Dengan kata lain kesempatan untuk sembuh menggunakan SEFT tidak dapat dipastikan ukuran keberhasilannya secara nyata.

Dalam segi penulisan buku tentang SEFT ini diakui oleh penulis bahwa terdapat beberapa kekurangan juga, yaitu pemakaian bahasa yang kurang formal buku dan urutannya juga belum sempurna secara sistematis.¹⁰³

B. Implementasi Konsep *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam Konseling Islam

1. Kesesuaian antara Bimbingan Konseling Islam dan SEFT

Pada bab *kedua* telah dijelaskan secara luas tentang konseling Islam dan seluruh komponen yang menyertainya. Seperti yang banyak diketahui oleh para ahli konseling, bahwa proses konseling merupakan sebuah upaya yang dilakukan oleh para praktisi ahli konseling untuk membantu kliennya memecahkan berbagai macam persoalan yang sedang mereka hadapi baik persoalan yang menyangkut fisik maupun batin serta permasalahan *duniawi* maupun *ukhrawi*. Sehingga dengan jelas konseling Islam memiliki tujuan yang dapat dirumuskan sebagai proses “membantu seseorang untuk mewujudkan dirinya sebagai insan kamil yang dapat meraih kebahagiaan hidup baik di dunia maupun akhirat.”¹⁰⁴

Semakin berkembangnya zaman, semakin berkembang pula ilmu dan teknologi. Seperti perkembangan ilmu konseling Islam yang selalu mengalami

¹⁰³ Hasil Wawancara dengan Ahmad Faiz Zainuddin via Whatsapp pada hari Selasa 14 Desember 2022 pukul 18.03 WIB.

¹⁰⁴ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta, LPPAI UII Press, 2011), hlm.

peningkatan yang dinamis sesuai dengan kebutuhan manusia. Kreativitas manusia membuat bidang ini memiliki banyak inovasi, mulai dari konsep-konsep konseling yang sangat sederhana hingga konsep yang memiliki tingkat kerumitan yang tinggi. Dahulu, konsep konseling biasa diperuntukkan hanya untuk mengobati satu aspek saja, yaitu mengobati aspek jasmani tanpa mengobati aspek psikis atau mengobati aspek psikis tanpa mengobati aspek jasmani.¹⁰⁵

Kini, konsep seperti itu tidak digunakan lagi. Karena dalam paradigma baru ditemukan banyak bukti yang memperlihatkan adanya keterkaitan antara aspek jasmani dan psikis. Keduanya saling mempengaruhi sehingga untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada salah satu aspek tersebut dapat diatasi dengan melibatkan aspek lainnya. Temuan ini menjadikan dasar lahirnya berbagai macam teknik konseling yang memadukan antara kedua aspek tersebut. Perkembangan dalam ilmu ini tidak hanya berhenti sampai disitu. Mereka para pakarnya berpendapat bahwa tidak cukup hanya kedua aspek tersebut yang menjadikan manusia meraih kebahagiaan dalam hidup, melainkan harus ada aspek spiritual yang melengkapinya. Kehadiran Tuhan akan memberikan efek positif dalam diri manusia sehingga sangat perlu memasukkan aspek spiritual dalam ilmu psikologi.

Baik al-Qur'an maupun as-Sunnah sebagai sumber ajaran Islam memberikan penjelasan secara lengkap cara-cara yang baik supaya manusia dapat menjalankan kehidupannya dengan harmonis dan mendapatkan kebahagiaan yang nyata. Hampir setiap insan menginginkan kebahagiaan, baik kebahagiaan di dunia saat ini hingga masa yang akan datang, yaitu di akhirat. Islam melalui kedua sumber ajaran tersebut juga tidak *alpa* dalam menjelaskan tentang bimbingan dan konseling. Sebagaimana yang telah difirmankan oleh Allah dalam surat Fushshilat ayat 44:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَعْرَبِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقُرْ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ .

Dan sekiranya al-Qur'an Kami jadikan sebagai bacaan dalam bahasa selain Arab niscaya mereka mengatakan "mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" apakah patut (al-Qur'an) dalam bahasa selain Arab sedang (Rasul) orang Arab?. Katakanlah : Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al-

¹⁰⁵ 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.

Qur'an itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh. (Q.S. Fushshilat: 44).

Ibnu Katsir dalam tafsirnya menyebutkan bahwa al-Qur'an merupakan petunjuk dan obat bagi hati-hati orang yang beriman, yaitu orang-orang yang tidak ada keraguan terhadapnya. Sebaliknya, al-Qur'an tidak dapat memberikan petunjuk bagi orang-orang yang tidak beriman. Mereka tidak mampu memahami maksud dan tujuan al-Qur'an. Bahkan mereka orang-orang yang beriman akan semakin jauh dari petunjuk dan tersesat.¹⁰⁶ Ayat ini pula diperkuat dengan surat al-Isra' ayat 82:

وَنُنزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا.

Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (QS. Al-Isra': 82)

Para cendekiawan muslim sebenarnya telah sangat memahami petunjuk-petunjuk Allah tersebut, buktinya di antara mereka telah ada yang membagi *Syifa'* atau obat menjadi dua. Sebut saja Muhammad 'Abd al-'Aziz al-Khalidi yang membagi obat menjadi obat *hissi* (obat yang dikhususkan untuk menyembuhkan penyakit fisik atau lahiriyah) dan obat *ma'nawi* (obat yang ditujukan untuk penyakit hati atau ruh).¹⁰⁷ Begitu pula dengan Muhammad Mahmud, ia sebagai seorang psikolog muslim pertama menyebutkan bahwa ada 2 teknik psikoterapi dalam Islam, yaitu psikoterapi yang bersifat duniawi dan ukhrawi. Teknik yang pertama seperti yang banyak diketahui oleh khalayak umum, yaitu teknik pengobatan yang berdasarkan pemahaman psikopatologi dalam dunia nyata. Sedangkan teknik yang kedua yakni teknik yang memasukkan unsur-unsur spiritualitas di dalamnya.¹⁰⁸

Nampaknya inilah yang menginspirasi berbagai pihak untuk memasukkan unsur agama atau spiritualitas di dalam teknik konseling. Ahmad Faiz Zainuddin misalnya. Ia dengan *spiritual emotional freedom techniquenya* berusaha menyatukan antara aspek jasmani, psikis dan spiritual sebagai cara untuk mengurai permasalahan-persalahan hidup manusia. Pemanfaatan aspek jasmani, psikis dan spiritual yang dikonsepskan dalam SEFT dianggap sebagai salah satu inovasi penting dalam dunia konseling Islam yang mampu membantu manusia untuk meningkatkan kuliatas dirinya.

¹⁰⁶ Abu al-Fida' Isma'il bin 'Umar bin Katsir al-Qurasyi ad-Dimsyaqi, *Tafsir al-Qur'an al-Adhim*, (Beirut: Dar Thayyibah, 1420 H), juz. 7, hlm. 184.

¹⁰⁷ Singgih Aji Purnomo, *Konsep Dasar, Bentuk dan Teknik Psikoterapi dalam Islam*, dalam *Jurnal Al Asma* vol. 7, Desember 2018, hlm. 61.

¹⁰⁸ Ros Mayasari, *Islam dan Psikoterapi*, dalam *Islam dan Psikoterapi* vol. 6, No. 2, November 2013, hlm. 249.

SEFTer atau konselor dalam terapi SEFT bertugas menjadi instruktur yang mengarahkan kliennya untuk melakukan beberapa tahapan dalam SEFT. Secara umum tahapan tersebut dibagi menjadi 3, yaitu tahapan permulaan, pertengahan dan akhir. Tahapan-tahapan ini tidak jauh berbeda dengan tahapan dalam konseling Islam yang juga memiliki 3 tahapan.

Tahapan awal pada SEFT atau tahapan yang biasa disebut dengan *set-up* merupakan tahapan dimana seorang instruktur memberikan fokus pada kondisi fisik, mimik dan keluhan kliennya. Selain itu ia juga harus menanyakan beberapa pertanyaan kepada kliennya supaya dapat diketahui secara pasti penyebab permasalahan yang diderita oleh pasiennya tersebut. Tahapan ini tidak jauh berbeda dengan tahapan awal yang ada pada proses konseling Islam yang juga memberikan perhatian khusus serta memberikan pertanyaan-pertanyaan kecil kepada konseli. Pada tahapan ini baik SEFT maupun konseling Islam melakukan pendekatan kepada kliennya agar lebih terbuka dan dapat dinetralisirkan semua pikiran-pikiran atau emosi-emosi negatif yang ada padanya.¹⁰⁹

Tahapan kedua pada SEFT dinamakan dengan proses *tune-in*, yaitu proses dimana seorang instruktur mengajak kliennya untuk mengingat dan merasakan kembali segala peristiwa masa lalu yang menyebabkan gangguan pada dirinya. Langkah semacam ini persis dengan salah satu prosedur dalam terapi dianetik yang menginstruksikan proses pra-clear untuk menelusuri masa lalu yang pernah dialami sang klien.

Pada tahapan terakhir atau *tapping*, seorang instruktur dalam SEFTing memberikan sentuhan pada bagian-bagian tubuh yang memiliki simpul saraf sebagai langkah untuk mengaktifkan kembali saluran-saluran saraf yang tersumbat. Dengan sentuhan tersebut diharapkan kembali normalnya sistem energi tubuh yang membuat klien kembali membaik.¹¹⁰

Secara *basic* terapi *spiritual emotional freedom technique* yang diprakarsai oleh Ahmad Faiz Zainuddin memiliki beberapa fungsi bagi kliennya, yaitu fungsi *preventif*, fungsi *kratif*, fungsi *preservatif* dan fungsi *development*. Sedangkan Hatcher

¹⁰⁹ Siti Nurkholipah, Implementasi Spiritual Emotional Freedom Technique Berbasis Peer Counseling: Alternatif Model Terapi Dalam Layanan Konseling, *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, Universitas Ahmad Dahlan 2017, hlm. 229

¹¹⁰ Siti Nurkholipah, Implementasi Spiritual Emotional Freedom Technique Berbasis Peer Counseling: Alternatif Model Terapi Dalam Layanan Konseling, *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, Universitas Ahmad Dahlan 2017, hlm. 229-230

menyatakan bahwa ia hanya memiliki tiga fungsi, yaitu fungsi *rehabilitatif*, fungsi *preventif* dan fungsi *edukatif*.

Fungsi *preventif* dalam konsep SEFT sudah digambarkan sedemikian rupa. SEFT berfungsi sebagai cara untuk mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi dalam kehidupan manusia mulai dari permasalahan pribadi, keluarga, pekerjaan maupun permasalahan sosial, baik permasalahan fisik maupun emosi. Dan spiritual merupakan unsur penting yang secara nyata mampu memberikan solusi terhadap permasalahan-permasalahan tersebut.

Fungsi *kuratif* atau pengentasan dapat diartikan sebagai fungsi untuk membantu seseorang untuk memecahkan persoalan yang sedang ia hadapi. Berbagai teknik telah ditawarkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin dalam konsep SEFTnya sebagai langkah untuk mengentas berbagai permasalahan yang dihadapi mulai dari kesehatan, keluarga sampai hubungan alam masyarakat.

Fungsi *preservatif* dalam SEFT berarti fungsi untuk menjaga kondisi seseorang yang semula tidak baik menjadi baik dan dapat bertahan lama. Ahmad Faiz Zainuddin dalam hal ini berusaha memberikan pemahaman yang benar tentang segala kondisi yang berkaitan dengan kliennya sehingga setelah melakukan terapi klien tersebut mampu menjaga sendiri dirinya agar tidak terjebak kepada permasalahan-permasalahan yang sama.

Ahmad Faiz Zainuddin menerangkan bahwa terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mempraktikkan terapi *spiritual emotional freedom technique* supaya terlihat hasilnya yang efektif, yaitu: *pertama*, pengukuran tingkat emosi yang sedang dialami oleh seorang klien sebelum dilakukan terapi. Pengukuran ini dapat menggunakan skala angka 0 sampai 10. Nilai 0 diberikan saat ia tidak merasakan emosi apapun dan 10 berarti intensitas emosi maksimum. Pengukuran inilah yang akan menjadi tolok ukur keberhasilan terapi SEFT. *Kedua*, bantulah klien untuk menggali peristiwa-peristiwa masa lalu yang mengakibatkan munculnya gangguan yang terjadi pada dirinya secara maksimal. Begitu pula klien harus terbuka untuk mengingat kembali peristiwa-peristiwa yang kurang enak tersebut. *Ketiga*, terapi SEFT akan lebih efektif apabila klien dapat mengenali akar persoalan yang ia hadapi secara spesifik dan detail.

Sedangkan fungsi *prevertatif* dapat membantu seseorang dengan mudah untuk memahami dan menerima kondisi hidupnya. Seseorang yang mampu memahami permasalahannya sendiri akan dengan mudah melepaskan emosi-emosi yang

mengganggunya. Ahmad Faiz Zainuddin menyarankan kepada semua orang agar selalu bersikap sabar, ikhlas dan syukur supaya dengan mudah orang-orang memahami potensi dan masalah pada diri mereka sehingga emosi dan spiritualnya lebih terkontrol dan kehidupannya lebih baik daripada sebelumnya.

Terakhir yaitu fungsi pengembangan atau *development*. Pada fungsi ini terapi akan memfokuskan pada proses pemeliharaan dan pengembangan. Artinya, kondisi klien yang sudah semakin baik harus selalu dijaga agar tetapi baik atau bahkan lebih baik serta tidak muncul lagi permasalahan serupa. Dalam proses pengembangan ini Ahmad Faiz Zainuddin memiliki pemikiran yang unik dan menarik. Ia menjadikan aspek spiritual sebagai komponen utama di dalam terapinya sehingga klien yang telah melakukan SEFT diharapkan lebih dekat dengan Sang Pencipta.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang digunakan dalam proses konseling Islam berarti proses pengentasan permasalahan yang terdapat pada diri manusia dengan menggunakan sistem energi tubuh. Dalam teori ini muncul pernyataan bahwa sebab atau pemicu dari sebuah masalah tidak langsung mengarah kepada dampak timbulnya sebuah masalah, melainkan melalui gangguan yang terjadi pada sistem energi tubuh. Dari gangguan inilah yang mengakibatkan emosi seseorang terganggu. SEFT sendiri merupakan teknik pengembangan diri ekletis yang menggabungkan 14 macam teknik terapi (termasuk kekuatan spiritual) di antaranya adalah Self Hypnosis (Ericsonian), Cognitive Therapy (NLP), Psychoanalisa, Behavioral Therapy, Sugesty & Affirmation, Logotherapy, Meditation, EMDR, Sedona Method, Visualization, Gestalt Therapy, Energy Therapy (EFT), Provocative Therapy, and Powerful Prayer.

Secara umum dalam pandangan psikoanalisa, sebuah persoalan dapat diatasi dengan cara mengatasi secara langsung akar persoalannya. Namun berbeda dengan terapi SEFT. Ia memiliki teknik sendiri di dalam mengintervensi pengentasan persoalan. Menurutnya untuk menyelesaikan sebuah persoalan tidak harus diselesaikan langsung dari akarnya. Ia lebih memilih untuk mengatasi persoalan melalui proses normalisasi sistem energi tubuh yang terganggu. Ia yakin bahwa ketika sistem energi tubuh berjalan dengan baik dan lancar maka persoalan yang diderita oleh seseorang akan terselesaikan. Tentu ini merupakan sebuah terobosan yang sangat mempesona bagi kebanyakan terapis. Dengan kemudahan dan kesederhanaan terapi tersebut membuat terapi mampu membantu banyak kliennya dengan waktu yang relatif singkat.

Dalam bidang konseling Islam terapi SEFT yang ditawarkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin merupakan sebuah kreativitas dan inovasi baru yang mampu memperluas khazanah konseling Islam. Terlebih keunikan SEFT yang menjadikan spiritual sebagai sebuah komponen penting dalam keberhasilannya. Jelas hal tersebut sangat berkorelasi dengan konseling Islam yang menjadikan unsur-unsur keislaman sebagai sebuah dasar dalam memberikan solusi berbagai persoalan. Para pakar konseling Islam pun memiliki tujuan untuk memahami para kliennya supaya menjadi makhluk yang berkepribadian, makhluk yang bersosial dan makhluk yang bertuhankan Allah. Dengan pemahaman tersebut seseorang akan mengalami perubahan-perubahan positif dalam dirinya sehingga ia pun akan merasakan ketenangan dan kedamaian jiwa yang tentu juga akan berimplikasi pada kesehatan tubuhnya.

Banyak sekali terapi yang dapat digunakan dalam konseling Islam seperti melakukan terapi pertobatan yang ditujukan agar klien dapat kembali kepada fitrahnya, yaitu seorang manusia yang memiliki naluri ketuhanan. Taubat dianggap menjadi salah satu alternatif dalam konseling Islam karena ia berhubungan dengan keyakinan atau keimanan seseorang. Dengan taubat berarti seseorang berusaha untuk berhenti dari hal-hal yang menyimpang dari ajaran agamanya.¹¹¹ Seorang praktisi konseling Islam juga dapat menggunakan terapi dzikir, yaitu terapi yang di dalamnya terdapat rangkaian kegiatan yang dipenuhi dengan proses mengingat Dzat Yang Maha Agung, meresapi dan menghayati segala sesuatu yang menjadi sifat-sifat kemuliaannya serta meyakini kehadiran-Nya.¹¹² Pembacaan al-Qur'an juga dapat dijadikan sebagai alternatif konseling Islam, yaitu dengan cara membaca ayat-ayat tertentu yang diyakini memiliki kekuatan spiritual serta memaknainya.¹¹³ Selanjutnya terdapat terapi do'a, yaitu terapi permohonan seorang hamba kepada Tuhannya agar diberikan kesembuhan dan pertolongan dalam menjalankan hidup.¹¹⁴ Serta terapi yang menjadikan sholat sebagai alternatifnya, karena sholat merupakan sebuah ibadah yang menjadi tempat komunikasi antara seorang hamba dengan Allah dalam kondisi yang tenang dan penuh ketundukan.¹¹⁵

¹¹¹ Miminah Hasan, *Al-Qur'an dan Pengobatan Jiwa*, (Yogyakarta: Bintang Cemerlang, 2011), hlm. 41

¹¹² Setiawan, dkk, *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, Jilid 4, (Jakarta: Cipta Abadi Pustaka, t.th.), hlm. 436

¹¹³ Mas Rahim Salaby, *Mengatasi Kegoangan Jiwa; Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 2001), hlm. 75

¹¹⁴ Muhammad bin Ibrahim al-Hamid, Ad-Du'a, *Mafhumuhu, Ahkamuhu, Akhtha'un Taqa'u Fihi*, Terj. Abu 'Ala, "Berdo'a Sesuai Sunnah", (Jakarta: Pustaka At-Tazkia, 2004, hlm. 7

¹¹⁵ Ustman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terjemahan: Ahmad Rofi' Usmani, (Bandung: Pustaka, 2005), hlm. 307-308

Semua terapi yang biasa dipakai dalam konseling Islam tersebut memiliki relevansi dengan terapi SEFT yang telah dipraktikkan Ahmad Faiz Zainuddin. Bahkan dapat dikatakan semua unsur yang terdapat pada terapi-terapi sebelumnya itu termuat dalam terapi SEFT, yaitu kekhuyu'an, keyakinan, kepasrahan, keikhlasan serta perasaan yang penuh dengan rasa syukur. Hanya saja SEFT dikemas dengan cara yang berbeda dengan terapi-terapi yang lainnya.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin bahwa teknik *spiritual emotional freedom technique* atau SEFT sangat disarankan untuk konseling Islam. Karena SEFT memberikan teknik yang praktis, aplikatif dan dapat dirasakan hasilnya langsung oleh klien dan tidak menunggu waktu yang lama. Teknik ini sudah dapat dirasakan setelah 5 menit. SEFT juga sangat islami karena di dalamnya terdapat prinsip-prinsip Islam untuk menata hati agar khuyu', ikhlas, pasrah dan penuh syukur.¹¹⁶

Penerapan konsep *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Ahmad Faiz Zainuddin memiliki dasar atau asas yang juga menjadi dasar pelaksanaan proses Konseling Islam, yaitu mengacu kepada asas "*lillahi ta'ala*, asas kesatuan jasmaniah-rohaniah, asas kekhalifahan manusia, asas kasih sayang, asas kebahagiaan dunia dan akhirat, asas fitrah manusia, asas bimbingan seumur hidup, asas saling menghargai, asas keseimbangan rohaniah, asas sosialitas, asas kemaujudan individu, asas keselarasan dan keadilan, asas pembinaan akhlaqul-karimah, asas saling menghormati, dan asas keahlian. Semua ini diwujudkan dengan berdasarkan keyakinan, kekhuyu'an, keikhlasan, kepasrahan dan hati yang penuh dengan rasa syukur.

Penerapan konsep SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Ahmad Faiz Zainuddin dalam Konseling Islam di dunia pendidikan atau anak sekolah yang pada umumnya mengalami masalah pada tugas-tugas perkembangan psikopisis. Keadaan cemas, emosional, rendah diri, serta melakukan perilaku menyimpang biasanya bersumber dari gangguan tugas perkembangan. Gejala gangguan yang tampak dapat berupa terganggunya stabilitas emosi, penghindaran diri, rendahnya tanggungjawab, lupa, agresifitas, acuh, dan keluhan-keluhan pada diri sendiri. Gejala

¹¹⁶ Hasil Wawancara dengan Ahmad Faiz Zainuddin via Whatsapp pada hari Selasa 14 Desember 2022 pukul 18.03 WIB.

ini dalam *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) disebut dengan psychological refersal (faiz, 2006) misalnya:¹¹⁷

*“Aku tidak berani ikut pelajaran matematika”; “Pusing rasanya jika guru IPA masuk kelas”; “Perasaanku tidak enak jika dilihat lawan jenis”; “Orang tuaku selalu marah-marah terus”; “Sakit hatiku melihat dia dengan yang lain”; “Demam rasanya sebab nilai raporku turun”; “Ternyata teman-temanku cuek semua”; “Sebaiknya menyendiri saja karena bajuku jelek”; “Lemas badanku setelah melihat guru itu”; “Aku harus membalas sakit hati ini”; Lebih baik bolos daripada diejek teman-teman”; “Ah.. wajahku tampak jelek”; “Kapan ya aku punya pacar”; “Kalau nilaiku jelek lagi pasti orang tuaku marahmarah”; “Sulit rasanya menjadi pemimpin kelompok”; Kenapa nasibku selalu malang”; “Saya tidak berani tampil di depan kelas”.*¹¹⁸

Keluhan-keluhan seperti contoh yang ada itu dapat berakibat buruk pada siswa bilamana tidak mendapat perhatian secara dini. Upaya untuk mengenali keluhan dapat dilakukan oleh guru, wali kelas maupun guru pembimbing di sekolah dan personil sekolah lainnya. Sehingga model-model bantuan dapat dilakukan sebagai berikut:¹¹⁹

1. Guru atau personil sekolah lain Guru mata pelajaran atau personil sekolah yang lain jika mengetahui keluhan siswa bantulah memberikan terapi SEFT dengan melihat panduan umum yang meliputi tiga tahap. Pertama set-up, kedua tune-up, ketiga taping. Sebelum set-up keluhan yang telah ditangkap jadikanlah awalan dalam doa ketika mengawali. Ungkapan doa itu sebagai berikut: “Ya Allah yang Maha Kuasa walaupun..... saya ikhlas dan pasrah kepada-Mu Yaa Allah”, ucapkan doa ini tiga kali dengan konsentrasi. Tune-in pada fase ini tekanlah titik nyeri di dada atas kanan atau kiri, sertailah dengan doa lagi dan arahkan pikiran maupun energi pada yang sakit itu. Selanjutnya lakukan taping (ketukan) pada simpul-simpul saraf yang ditunjuk oleh pembimbing, setiap titik.
2. Guru pembimbing Konseling bertujuan membantu mengentaskan siswa dari masalah yang dialami, demikian pula halnya dengan SEFT. Penggabungan dua

¹¹⁷ Agus Suryono, *Spiritual-Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Salah Satu Model Konseling Untuk Mengatasi Masalah Traumatis Peserta Didik Kelas 7 di SMPN 1 Sukodono Tahun Pelajaran 2018/2019, JP3 Vol 9 No 1, SMPN 1 Sukodono-Lumajang*, Maret 2019, hlm. 743

¹¹⁸ *Ibid*, hlm. 743-744

¹¹⁹ *Ibid*, hlm. 744

metode ini dapat memperlancar dan meringankan tugas guru BK. Untuk melakukan SEFT dalam konseling, tempatkanlah pada sesi tengah dalam proses konseling itu.

Dalam dunia pendidikan, seorang konselor atau yang biasa disebut dengan guru BK dapat menggunakan teknik awal seperti pendekatan terhadap siswa (klien) yang memiliki permasalahan (utamanya permasalahan psikologi), memberikan perhatian kepadanya, katarsis, *open question*, maupun teknik lainnya. Pada tahapan ini seorang konselor diharapkan mampu mengidentifikasi permasalahan utama yang dihadapi oleh kliennya. Setelah ditemukan inti permasalahan maka konselor selanjutnya melakukan tahapan berikutnya, yaitu melakukan SEFT sesuai dengan teknik-teknik yang sudah dirumuskan. Dengan mengikuti tahapan-tahapan sesuai dengan alurnya diharapkan seorang konselor dapat memberikan bantuan kepada kliennya untuk mengatasi permasalahan yang sedang ia hadapi.

Prosedur yang dapat dilakukan sebagai berikut; 1) persiapan, 2) pengenalan suasana members (anggota), 3) merasakan dan mengungkapkan keluhan, 4) penunjukkan titik simpul saraf pada tubuh, 5) contoh doa, 6) terapi, 7) kesan-kesan, dan 8) selesai.¹²⁰

Ahmad Faiz Zainuddin di dalam menjelaskan terapi SEFT menyisipkan uraian bahwa manusia merupakan makhluk spiritual yang memiliki pengalaman duniawi, dan tidak makhluk duniawi yang memiliki pengalaman spiritual. Pernyataan ini harus dipahami dengan baik. Apabila manusia merupakan makhluk spiritual berarti ia akan cenderung melakukan hal-hal penghambaan diri kepada Sang Maha Kuasa. Sedangkan apabila ia merupakan makhluk duniawi maka ia akan lebih cenderung melakukan hal-hal keduniawian. Apabila perumusan ini berorientasikan keislaman, maka SEFT akan melihat hakikat manusia sebagai makhluk Allah sesuai dengan ajaran wahyu-Nya, yaitu makhluk yang memiliki potensi jiwa mengenai kebaikan dan keburukan (QS. At-Tin: 5 dan QS. Ibrahim: 94).

Manusia memiliki potensi untuk melakukan berbagai hal yang bersifat positif maupun negatif. Dalam hal positif berarti ia akan melakukan berbagai hal yang berdampak baik bagi dirinya, keluarga, masyarakat dan lingkungannya. Pada kondisi ini manusia ia berada dalam keseimbangan dan keselarasan yang menurut ahli SEFT

¹²⁰ *Ibid*, hlm. 744

hal ini didasarkan pada kondisi energi tubuh yang stabil. Manusia sebagai makhluk spiritual juga disebutkan bahwa ia memiliki kebebasan untuk memilih kebahagiaan dan kesengsaraan untuk dirinya sendiri (QS. Al-Ahzab: 72 dan QS. Ali ‘Imran: 2-3).

Hal terpenting dalam penerapan konsep *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Ahmad Faiz Zainuddin dalam Konseling Islam adalah klien harus melakukan semua tahapannya dalam keadaan meditative, yaitu khusyu’, yakin, pasrah, ikhlas serta syukur). Apabila syarat ini terpenuhi maka hasilnya akan sangat efektif. Sekitar 90 persen terapi SEFT bertumpu pada aspek spiritual. Klien harus benar-benar diyakinkan bahwa semuanya berasal dari Allah termasuk kesembuhannya sehingga ia pun harus ikhlas dan pasrah atas semua persoalan yang sedang ia hadapi.

Yakin atau percaya merupakan kunci utama keberhasilan SEFT. Dalam bukunya, Ahmad Faiz Zainuddin mengatakan bahwa “*baik terapis maupun klien tidak perlu yakin kepada SEFT dan diri sendiri, tetapi yakinlah kepada Maha Kuasanya Tuhan dan Maha Sayangnya Tuhan kepada manusia*”. Inilah tahapan penting yang harus benar-benar diterapkan dalam hati seorang terapis maupun klien. Statement ini sesuai dengan ajaran al-Qur’an yang menganjurkan kepada para pemeluknya untuk selalu yakin kepada Allah.

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ . وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ . وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ .

(Adalah Allah) yang telah menciptakanku, maka Dialah yang memberikan petunjuk kepadaku. Dan Allah, Dialah yang memberikanku makan dan minum. Dan ketika aku sakit, maka Dialah yang memberikan kesembuhan kepadaku. (QS. Asy-Syu’ara: 78-80)

Al-Baghawi menjelaskan bahwa Allah sebagai Tuhan semesta alam adalah satu-satunya dzat yang patut disembah. Dialah dzat yang menciptakan manusia dan Dia pula yang akan memberikan petunjuk kepada mereka supaya menempuh jalan keselamatan. Allah merupakan dzat yang memberikan rizki. Allah memberikan makan dan minum kepada manusia disaat mereka lapar dan dahaga. Dan Allah pula yang senantiasa memberikan kesembuhan kepada orang-orang yang sakit.¹²¹ Keyakinan

¹²¹ Abu Muhammad al-Huasayn bin Mas’ud Al-Baghawi, *Ma’alim at-Tanzil*, (Beirut: Dar Thayyibah, 1417 H), juz. 6, hlm. 117.

inilah yang harus senantiasa dipatri dalam hati setiap manusia, terlebih pada konteks ini adalah bagi mereka yang sedang melakukan SEFT.

Kunci kesuksesan SEFT *kedua* yakni khusyu'. Yaitu menyatunya antara pikiran dan perasaan batin dengan pekerjaan yang sedang dilaksanakan. Dengan kata lain khusyu' adalah menjalan sebuah pekerjaan dengan sungguh-sungguh. Sesuatu yang diucapkan oleh lisan, direnungkan oleh pikiran dan diresapi oleh hati dan berbisik kepada Allah tentang segala sesuatu yang sedang dihadapi.¹²² Melalui kekhusyu'an inilah muncul kenikmatan di dalam menjalankan segala pekerjaan, hingga pada akhirnya memunculkan perasaan ikhlas, yaitu sebuah sikap kesucian hati dalam menjalankan sebuah amalan atau pekerjaan untuk menuju dan mengharapkan ridho Allah.¹²³

Sebagai salah satu kunci kesuksesan SEFT, sikap ikhlas harus turut disertakan dalam pelaksanaan teknik tersebut. Dalam sebuah hadis Rasulullah bersabda:

إن الله لا يقبل من العمل إلا ما كان له خالصا وابتغى به وجهه.¹²⁴

Allah tidak menerima amalan seorang hamba kecuali dalam dirinya terdapat rasa ikhlas dan hanya mengharapkan ridho Allah. (HR. An-Nasai)

Seseorang yang memiliki rasa ikhlas akan terbentuk dalam hatinya perasaan untuk senantiasa menjadikan Allah sebagai tujuan dari segala amal perbuatannya.¹²⁵ Dia akan memahami bahwa segala sesuatu yang tidak ditunjukkan hanya kepada Allah tidak akan memberikan kemanfaatan baginya. Ikhlas tidak hanya berlaku pada amal perbuatan yang bersinggungan dengan *ukhrawi*, tetapi ikhlas juga sangat dianjurkan dalam setiap perbuatan *duniawi*. Dengan ikhlas perbuatan yang bersifat keduniawian akan menjadi amal yang berbuah *ukhrawi*. Dengan demikian seorang hamba mampu mengabdikan seluruh hidupnya hanya kepada Allah. Puncaknya, seorang hamba yang melaksanakan semua amal perbuatannya dengan didasari rasa ikhlas maka Allah akan memberikan balasan yang sangat besar.

¹²² Syarifah Habibah, *Akhlaq dan Etika dalam Islam*, dalam *Jurnal Pesona Dasar* vol. 1, No. 4, Oktober 2015, hlm. 79.

¹²³ Taufiqurrahman, *Ikhlas dalam Perspektif al-Qur'an (Analisis terhadap Konstruk Ikhlas Melalui Metode Tafsir Tematik)*, dalam *Eduprof: Islamic Education Journal* vol. 1, No. 2, September 2019, hlm. 283.

¹²⁴ Ahmad bin Syu'aib Abu 'Abd ar-Rahman an-Nasai, *Sunan an-Nasa'i al-Kubra*, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1411 H), juz. 3, hlm. 13.

¹²⁵ Dedi Junaedi dan Sahliah, *Ikhlas dalam al-Qur'an*, dalam *Ta'lim JIAI* vol. 1, No. 2, Agustus 2019, hlm. 37.

وَإِذَا غَشِيَهُمْ مَوْجٌ كَالظَّلْلِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ فَمِنْهُمْ مُّقْتَصِدٌ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا كُلُّ خَتَّارٍ كَفُورٍ.

Dan apabila mereka dilamun ombak yang besar seperti gunung, mereka menyeru Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya maka tatkala Allah menyelamatkan mereka sampai di daratan, lalu sebagian mereka tetap menempuh jalan yang lurus. Dan tidak ada yang mengingkari ayat-ayat Kami selain orang-orang yang tidak setia lagi ingkar.

Ayat diatas memperlihatkan betapa besarnya pertolongan Allah kepada orang-orang yang selalu menyeru kepada-Nya dan memurnikan atau ikhlas dalam setiap ajaran agama yang mereka laksanakan. Sebab ikhlas inilah yang menjadi ruh setiap amal perbuatan manusia. Dengan keikhlasan yang tertata dalam diri akan menjadikan kualitas seorang individu menjadi lebih baik. Oleh karena itu ikhlas harus selalu dilatih dan dibiasakan. Memang konsep ikhlas sangat mudah diucapkan namun sangat sulit untuk direalisasikan. Terlebih pada orang yang sedang dilanda musibah, termasuk orang sakit. Ikhlas menjadi sangat sulit dijalankan oleh mereka.

Sikap yakin kembali diperlukan dalam proses ini. Seseorang yang sedang dilanda penyakit, baik fisik maupun batin diharuskan memiliki keyakinan bahwa segala yang menimpa kepada manusia merupakan kehendak Allah sehingga mereka pula harus ikhlas menerimanya dan yakin Allah tidak akan memberikan ujian atau cobaan di luar kemampuan manusia.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Allah tidak akan membebani seseorang kecuali sesuai dengan kemampuannya. (QS. Al-Baqarah: 286)

Selain itu Allah pula yang akan memberikan jalan keluar atas setiap permasalahan yang diberikan-Nya kepada hamba-hamba-Nya.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا.

Maka sesungguhnya bersama kesulitan terdapat kemudahan. sesungguhnya bersama kesulitan terdapat kemudahan. (QS. Al-Insyirah: 5-6)

Keyakinan atas pertolongan Allah kepada hamba-hamba-Nya seperti inilah yang akan memunculkan sikap *husnudzdzan* dalam diri setiap individu yang memahami

ajaran al-Qur'an serta mengantarkan mereka menuju jalan penyelesaian masalah yang sedang mereka hadapi.

Setelah ketiga kunci keberhasilan SEFT tersebut dilaksanakan selanjutnya adalah pasrah. Dalam ajaran Islam pasrah ini biasa disebut dengan *tawakkal*, yaitu keadaan hati yang menggantungkan harapannya hanya kepada Allah dan merasakan ketenangan serta tidak goyah karena percaya kepada-Nya. Sifat tawakal yang ada dalam diri seseorang akan melahirkan kekuatan jiwa sebab ia meyakini bahwa selalu ada pertolongan yang akan Allah hadirkan kepadanya di setiap permasalahan yang datang.¹²⁶ Dalam Islam sifat tawakal ini dilaksanakan ketika manusia telah melaksanakan usaha atau ikhtiar untuk menggapai suatu tujuan dan cita-cita.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ .

Sesungguhnya Allah tidak merubah kondisi sebuah kaum sehingga mereka sendiri yang mengubah suatu kondisi yang ada pada mereka. (QS. Ar-Ra'd: 11)

Secara tegas ayat tersebut berpesan kepada manusia bahwa Allah tidak akan merubah nasib sebuah kaum apabila mereka hanya berdiam diri tanpa mau melakukan usaha untuk merubah kondisi yang diinginkan. Maka setiap manusia yang beriman hendaklah mereka melakukan usaha-usaha yang mengantarkan mereka kepada tujuan yang diinginkannya. Bukan dinamakan tawakal apabila seseorang hanya mengharap kemurahan Allah tanpa melaksanakan usaha yang dibenarkan oleh ajaran Islam. Tawakal harus dibarengi dengan usaha, karena segala sesuatu yang terjadi pada alam semesta ini sesuai dengan *sunnatullah*. Artinya semua peristiwa, nasib dan keadaan yang terjadi di dunia ini memiliki hukum sebab-akibat. Seseorang yang mengalami kelaparan akan hilang lapar tersebut dengan memakan sesuatu. Begitu pula dengan orang yang sakit, ia dianjurkan untuk berobat agar lekas sembuh. Namun perlu digarisbawahi bahwa yang membuat sesuatu itu terjadi atau tercapai adalah Allah. Sehingga antara usaha dan tawakal harus dilaksanakan secara seimbang. Tidak terlepas pula dengan teknik SEFT ini. Seseorang konselor dan klien secara bersamaan harus melaksanakan ikhtiar dengan melakukan tahapan-tahapan SEFT serta menyertainya dengan sikap tawakal kepada Allah.

¹²⁶ Suriani Sudi, dkk, *Tawakal sebagai Elemen Kecerdasan Spiritual Menurut Perspektif Hadis*, dalam *Jurnal Pengajian Islam* vol. 12, No. 2, 2019, hlm. 160.

Terakhir, sebuah sikap yang harus dimiliki oleh konselor maupun klien di dalam melaksanakan SEFT adalah syukur. Di dalamnya *kalam-Nya* Allah berfirman:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ.

Karena itu ingatlah kepada-Ku maka Aku akan mengingat kalian dan bersyukurlah kepada-Ku serta janganlah kalian mengingkari (nikmat)-Ku. (QS. Al-Baqarah: 152).

Syukur merupakan sebuah sikap menampakkan atau mengakui segala bentuk kenikmatan yang dianugerahkan oleh Allah dan menggunakan kenikmatan tersebut sesuai dengan tuntunan Islam.¹²⁷ Dengan kata lain seseorang yang bersyukur akan menampakkan kenikmatan yang ia peroleh dengan menggunakan kenikmatan tersebut sesuai dengan yang diharapkan oleh pemberinya serta menyebut pemberinya. Orang yang memiliki rasa syukur yang tinggi akan selalu mengingat Allah dan mengingat kematian sebagai kepastian hidup yang telah ditetapkan oleh Allah. Maka tidaklah heran jika orang yang bersyukur memiliki jiwa yang besar baik dalam menyikapi kenikmatan-kenikmatan yang diberikan oleh Allah maupun musibah yang ditimpakan kepadanya.

Dalam ranah psikologi barat syukur biasa disebut dengan konsep *gratitude*, yaitu sebuah sikap yang ditunjukkan oleh seseorang ketika mendapatkan sebuah keuntungan atau kebaikan dari orang lain. Konsep ini sangat berpengaruh terhadap kepribadian, emosi, kehidupan serta kesejahteraan psikologis. Sikap syukur dikembangkan oleh para ahli psikologi karena menurut mereka konsep ini mengarahkan manusia kepada keadaan pribadi yang positif seperti proses menikmati hidup. Seseorang yang pandai bersyukur mampu mengambil hal-hal positif dari setiap proses hidup yang ia jalani. Pada titik ini seseorang tidak lagi menjadikan materi dan kepuasan hidup sebagai tujuan utama sehingga kebahagiaan ataupun *mood* positif lainnya mudah ia peroleh.¹²⁸ Sebagai seorang muslim tentunya rasa syukur sangatlah penting, karena dengan rasa syukur inilah seorang hamba tidak mudah berprasangka buruk kepada Allah dan selalu mengingat-Nya dalam segala kondisi. Disinilah titik perbedaan konsep syukur muslim dengan konsep syukur barat. Islam secara

¹²⁷ Choirul Mahfud, *The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an*, dalam *Episteme* vol. 9, No. 2, Desember 2014, hlm. 380.

¹²⁸ Handrix Chris Haryanto, dkk, *Syukur sebagai Sebuah Pemaknaan*, dalam *InSight* vol. 18, No. 2, Agustus 2016, hlm. 114-115.

komprehensif menjelaskan perilaku dan tatacara bersyukur baik vertikal maupun horizontal, sedangkan konseptor barat lebih cenderung menekankan syukur secara horizontal.

Besarnya nikmat Allah membuat manusia tidak dapat menghitungnya. Oleh sebab itu tidaklah rugi apabila mereka selalu bersyukur dalam setiap kondisi. Bahkan Allah berjanji menambah nikmat orang yang bersyukur.

وَأِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِزْقٌ لَّيْسَ بِكُنُوفٍ لَّكُمْ بِهِ وَرَأْسُكُمْ وَرَبُّكُمْ يُرِيدُ لِيُزِيدَكُمْ كَرَمًا وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ .

Dan (ingatlah juga), ketika Tuhanmu memaklumkan; “sesungguhnya jika kamu bersyukur maka pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih. (QS. Ibrahim: 7)

Sangat seharusnya sebagai manusia yang bergantung pada Tuhannya kita selalu memanjatkan rasa syukur kepada-Nya. Syukur atas segala kenikmatan yang tidak terbatas yang selama ini kita terima dan syukur sebagai kunci ketenangan jiwa, kebahagiaan hati dan pikiran.

Kelima kunci keberhasilan SEFT ini bertitik tumpu pada spiritualitas terapis dan juga kliennya. Seperti yang telah banyak diungkap oleh para peneliti sebelumnya bahwa spiritualitas memiliki peranan yang penting di dalam dunia kesehatan. Integrasi antara keduanya sangatlah diperlukan. Spiritualitas memiliki dampak positif dan kemanfaatan yang besar terhadap pengobatan kesehatan baik fisik maupun mental.

Dalam konteks bimbingan konseling Islam sebagai sebuah penanganan terhadap permasalahan seorang individu dengan berdasarkan ajaran Allah melalui al-Qur'an maupun as-Sunnah konsep SEFT sangat bisa dan dianjurkan untuk diimplementasikan di dalamnya. Kelima kunci keberhasilan SEFT yang telah disampaikan di atas merupakan alternatif yang tepat dalam bimbingan konseling Islam. Dengan keyakinan yang tinggi terhadap Allah dan ajarannya, khusyu' dan ikhlas dalam melaksanakan segala perbuatan positif, pasrah atau tawakal atas semua takdir yang Allah berikan serta rasa syukur yang selalu dipupuk akan mengantarkan seseorang kepada tujuan konseling Islam, yaitu keselarasan hidup di dunia dan akhirat. Tidak hanya itu, keuntungan lainnya akan menyertai seseorang yang berhasil menerapkan

kelima sikap tersebut seperti lahirnya potensi ketuhanan atau *ilahiyyah* dalam dirinya, kecerdasan spiritual yang semakin tinggi, emosi yang stabil dan ketenangan jiwa.

Penerapan konsep *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Ahmad Faiz Zainuddin dalam Konseling Islam secara praktis dapat dilakukan dalam tahapan sebagai berikut :

a. *The Set-up*

Langkah pertama ini dilakukan dengan tujuan untuk memastikan aliran energi dalam tubuh seorang konseli terarahkan dengan benar. Seorang konselor pada tahapan ini harus menetralkan energi tubuh kliennya tersebut dengan perlawanan psikologis atau *psychological reversal* yang berupa pikiran-pikiran negatif spontan atau keyakinan yang berada dalam alam bawah sadar.¹²⁹ Di antara contoh kalimat-kalimat *psychological reversal* adalah:

- 1) Saya belum berhasil meraih cita-cita saya.
- 2) Saya belum mampu berbicara di depan orang banyak.
- 3) Saya merupakan korban *bulying* yang memprihatinkan.
- 4) Saya belum mampu menghilangkan perasaan bersalah saya yang telah menghuni hati saya selama bertahun-tahun.
- 5) Saya benci kepada suami/istri saya karena dia tidak seperti yang saya harapkan.
- 6) Saya kecewa dengan teman-teman saya, karena mereka sering mengejek saya.
- 7) Saya belum bisa terlepas dari candu minuman keras.
- 8) Saya tidak tergugah hatinya untuk belajar, saya tukang tidur.
- 9) Saya tidak yakin dapat merebut kejuaraan turnamen ini.
- 10) Saya mundur, saya tidak kuat untuk meneruskan perjuangan saya.
- 11) Saya, saya,¹³⁰

Apabila dalam pikiran seorang konseli terdapat keyakinan-keyakinan negatif seperti yang telah diuraikan maka seorang konselor harus

¹²⁹ *Ibid*, hlm. 63

¹³⁰ *Ibid*, hlm. 63-64

memberikan solusi dengan membimbingnya untuk berdo'a secara khusyu', tulus, ikhlas dan pasrah sembari berkata:

Ya Rabb Ya Tuhanku, walaupun saya mengidap penyakit yang mematikan, saya akan ikhlas menjalani hidup ini, saya akan serahkan semua kesembuhan saya kepada-Mu.¹³¹

Kalimat seperti inilah yang dinamakan dengan *Set-up* dan dibutuhkan untuk menghilangkan *psychological reversal* sebelum melangkah pada tahapan berikutnya. Kalimat *Set-up* tersebut dalam ajaran agama bisa diartikan dengan untaian do'a dan kepasrahan seorang hamba kepada Tuhannya. Separah atau seberat apapun penyakit atau permasalahan yang dihadapi oleh seorang hamba, ia tetap harus bersyukur atas apa yang telah diberikan Tuhannya serta tulus ikhlas menerima segala macam ujian.

Dalam tahapan *set-up* sendiri terdapat 2 aktivitas yang saling beriringan, yaitu mengucapkan kalimat di atas sebanyak tiga kali dengan didasari perasaan tulus, ikhlas dan penuh kekhushyuan kemudian menekan dada bagian atas (sore spot/titik nyeri yang biasa terasa sakit jika ditekan) atau mengetuk bagian "karate chop" dengan dua ujung jari.

Di antara kalimat-kalimat yang biasa digunakan untuk mengatasi permasalahan emosional adalah:

- 1) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya belum mampu meraih kemenangan dalam pertandingan ini, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan kemenangan saya kepada-Mu.
- 2) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun hati saya sakit karena dihina, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan kedamaian hati saya kepada-Mu.
- 3) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya kecewa karena disepelkan, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan kebahagiaan saya kepada-Mu.

¹³¹ *Ibid*, hlm. 64

- 4) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,, Walaupun saya tidak berani melawan singa ini, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan keberanian saya kepada-Mu.
- 5) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,, Walaupun saya terpuruk karena diduakan oleh pasangan saya, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan kebahagiaan saya kepada-Mu.
- 6) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,, Walaupun saya merasa cemas karena ujian akhir, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan ketenangan hati saya kepada-Mu.
- 7) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,, Walaupun saya masih takut dan trauma dengan peristiwa itu, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan kedamaian hati saya kepada-Mu.
- 8) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,, Walaupun saya belum berani mendaki gunung, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan keberanian saya kepada-Mu.
- 9) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,, Walaupun saya mengidap penyakit maag, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-Mu.
- 10) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,, Walaupun saya takut dicari *dept colector*, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan ketenangan hati dan solusi permasalahan saya kepada-Mu.
- 11) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,, Walaupun saya ingin mengakhiri hidup saya, saya dapat menerima dorongan negatifnya dengan lapang dada, saya pasrahkan solusi permasalahan saya kepada-Mu.
- 12) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,, Walaupun saya panik dan gemetar menjelang perlombaan ini, saya dapat menerimanya dengan lapang dada, saya pasrahkan kemenangan saya kepada-Mu.

Di antara kalimat-kalimat yang biasa digunakan untuk mengatasi permasalahan fisik adalah:

- 1) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya pening sebab darah rendah, saya dapat menerima rasa sakit tersebut dengan lapang dada, saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-Mu.
- 2) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun kaki saya terluka sebab jatuh, saya dapat menerima rasa sakit tersebut dengan lapang dada, saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-Mu.
- 3) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun punggung saya nyeri, saya dapat menerima rasa sakit tersebut dengan lapang dada, saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-Mu.
- 4) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun perut saya sakit, saya dapat menerima rasa sakit tersebut dengan lapang dada, saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-Mu.
- 5) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun jantung saya lemah, saya dapat menerima rasa sakit tersebut dengan lapang dada, saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-Mu.
- 6) Yaa Rabb, Yaa Tuhanku,,, Walaupun saya mengidap penyakit kronis, saya dapat menerima rasa sakit tersebut dengan lapang dada, saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-Mu.

Setelah langkah pada *set-up* tersebut dilakukan selanjutnya konselor dan konseli dapat melakukan langkah yang kedua, yaitu *tune in*.

b. *The Tune in*

Pada langkah ini seorang klien yang mengalami permasalahan fisik dapat melakukan *tune in* dengan cara memusatkan pikirannya pada rasa sakit tersebut sert dibarengi dengan mengucapkan kalimat seperti: *Yaa Rahman, Yaa Rahim, saya ikhlas dan pasrah menerima cobaan ini* atau *Yaa Rabb, saya pasrahkan segala kesembuhan penyakit saya kepada-Mu*. Sedangkan dalam mengatasi permasalahan emosi, klien dapat melakukan *tune in* dengan cara mengingat kembali peristiwa atau kejadian yang membuat emosi negatifnya muncul. Ketika ingata tersebut sudah memuncak dan reaksi emosi negatifnya mulai timbul maka konselor membimbing agar konseli mengucapkan kalimat: *Yaa Rabb, Yaa Tuhanku, saya ikhlas, saya pasrah, ,,, .*

Proses konseling seperti ini akan lebih efektif apabila tahapan ini dapat dilakukan secara bersamaan dengan tahap ketiga atau *tapping*. Proses semacam ini diharapkan klien dapat menetralkan seluruh rasa sakit atau emosi negatif yang ada pada dirinya.

c. *The Tapping*

Dinamakan *tapping* karena pada langkah ini seorang konselor mengetuk ringan bagian-bagian tubuh tertentu dari kliennya dengan menggunakan dua ujung jari sambil melakukan *tune in*. Bagian tubuh yang dimaksud adalah titik-titik kunci yang berada dalam *the major energy meridians* (jalur utama energi meridian). Titik-titik tersebut apabila diketuk dapat menetralkan rasa sakit atau gangguan emosi yang dialami oleh seorang klien. Sebab dengan ketukan tersebut energi tubuh tidak lagi tersumbat dan dapat berjalan kembali secara normal.¹³² Di antara titik-titik tersebut ialah:

- 1) Crown (Cr), yaitu titik yang berada di kepala bagian atas.
- 2) Eye Brow (EB), yaitu titik yang berada pada permulaan alis mata.
- 3) Side of the Eye (SE), yaitu titik yang berada pada tulang samping mata bagian atas.
- 4) Under the Eye (UE), yaitu titik yang berada 2cm di bawah kelopak mata.
- 5) Under the Nose (UN), yaitu titik yang berada tepat bawah hidung.
- 6) Chin (CH), yaitu titik yang berada di antara dagu dan bibir bagian bawah.
- 7) Collar Bone (CB), yaitu titik yang berada pada ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama.
- 8) Under the Arm (UA), yaitu titik yang berada di bawah ketiak sejajar dengan puting (pria) atau tepat di bahian tali bra (wanita).
- 9) Below Nipple (BN), yaitu titik yang berada 2,5cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan payudara bagian bawah.

¹³² *Ibid*, hlm. 66

- 10) Inside of Hand (IH), yaitu titik yang berada pada bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- 11) Outside of Hand (OH), yaitu titik yang berada pada bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- 12) Thumb (Th), yaitu titik yang berada pada ibu jari di samping luar bagian bawah kuku.
- 13) Index Finger (IF), yaitu titik yang berada pada jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku.
- 14) Middle Finger (MF), yaitu titik yang berada pada jari tengah samping luar bagian bawah kuku.
- 15) Ring Finger (RF), yaitu titik yang berada pada jari manis di samping luar bagian bawah kuku.
- 16) Baby Finger (BF), yaitu titik yang berada pada jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku.
- 17) Karate Chop (KC), yaitu titik yang berada pada samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok pada saat karate.
- 18) Gamut Spot (GS), yaitu titik yang berada di antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.¹³³

Seorang konselor atau praktisi harus melakukan 9 *gamut procedur*, yaitu 9 gerakan yang dilakukan untuk merangsang otak. Gerakan tersebut ialah:

- 1) Menutup mata sesuai dengan arah jarum jam
- 2) Membuka kembali mata tersebut
- 3) Mata digerakkan ke kanan bawah dengan kuat
- 4) Mata digerakkan ke kiri bawah dengan kuat
- 5) Memutar mata sesuai arah jarum jam
- 6) Memutar mata berlawanan dengan arah jarum jam
- 7) Bergumam dengan berirama selama tiga detik
- 8) Menghitung 1 sampai 5

¹³³ *Ibid*, hlm. 68-69

9) Bergumam lagi selama tiga detik.

Pada saat melakukan gerakan-gerakan tersebut harus dilakukan bersamaan dengan *mentapping* salah satu titik. Setelah melakukan 9 gerakan tersebut maka ulangi kegiatan *tapping* mulai dari titik pertama hingga titik ke-17, yaitu di titik Karate Chop. Selanjutnya klien dibimbing atau diarahkan untuk menarik nafas panjang dan mengeluarkannya sembari mengucapkan rasa syukur.

Praktik seperti ini pada teknik psikoterapi kontemporer dinamakan dengan *Eye Movement Desensitization Repatterning* (EMDR). Meskipun terlihat aneh, namun gerakan-gerakan tersebut sudah terbukti efektif pada beberapa kasus yang tidak bisa diselesaikan dengan menggunakan versi inti.¹³⁴

Secara ringkas SEFT dalam versi lengkap dapat digambarkan sebagai berikut: pertama, *The Set-up* yaitu langkah yang dilakukan dengan cara menggosok *the sore point* atau *tapping the karate chop* sambil memanjatkan do'a secara khusyu', ikhlas serta pasrah kepada Allah. Langkah awal ini bertujuan untuk menetralkan emosi-emosi negatif pada klien. Kedua, *The Tune-in* yaitu proses membangkitkan kembali ingatan traumatis atau emosi negatif yang pernah dirasakan oleh klien, kemudian memusatkan pikiran ke sumber rasa sakit tersebut kemudian pasrah kepada Allah. Untuk memudahkan langkah ini perlu dilakukan pengulangan-pengulangan kata yang mewakili emosi negatif tersebut. Ketiga, *The Tapping* yaitu gerakan mengetuk 18 titik di jalur meridian dengan menggunakan dua ujung jari atau menusukkannya dengan jarum pada saat pelaksanaan *tune-in*. Kemudian pada titik terakhir dilakukan *the 9 gamut procedure*.¹³⁵ Tidak lupa pada tahap ini klien dianjurkan untuk mengakhiri dengan tarikan nafas panjang yang kemudian dihembuskan serta dibarengi dengan ucapan *hamdalah*.

Konsep *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang diimplementasikan dalam konseling Islam berarti praktiknya tidak jauh berbeda dengan pelaksanaan SEFT pada umumnya. Ia tetap menggabungkan spiritual dan sistem energi tubuh sebagai alternatif untuk menyembuhkan persoalan fisik maupun emosi dengan cara mengetukkan dua ujung jari pada titik syaraf pada jalur meridian.

¹³⁴ *Ibid*, hlm. 69

¹³⁵ *Ibid*, hlm. 71

Spiritual yang ada dalam proses SEFT merupakan rangkaian do'a yang disesuaikan dengan kebutuhan kliennya sejak permulaan SEFT hingga tahapan akhirnya. Kekhsyuan, keikhlasan dan kepasrahan klien merupakan sebuah keharusan yang memberikan dampak pada kesembuhannya.

Secara metodologis konsep SEFT yang dituangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin dalam bukunya *Spiritual Emotional Freedom Technique for Healing, Success, Happiness and Greatness* tersebut memiliki sistematika yang sangat baik. Ia memulai menjelaskan poin-poin tentang sejarah SEFT, kemudian disusul dengan pembahasan tentang Sains yang melatarbelakangi terbentuknya SEFT, menyampaikan perbedaan SEFT dengan teknik energy psychology lainnya, tatacara pelaksanaan SEFT serta penerapan dan tujuan SEFT.

Penerapan konsep *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Ahmad Faiz Zainuddin dalam Konseling Islam pada dasarnya dapat meningkatkan kualitas hati sebagaimana yang telah diungkapkan, yaitu:

a. Peningkatan Ritme Hati

Harus diakui bahwa secara psikis hati merupakan dimensi *ilahiyyah*. Hati selalu cenderung kepada kebenaran yang diajarkan oleh Sang Maha Benar. Hati yang bersih akan membuat ritme yang positif, irama yang penuh dengan keadilan, kebenaran, kebaikan, keindahan, etika, estetika dan segala sesuatu yang mengarahkan pada akhlak-akhlak yang mulia. Tetapi ritme tersebut tidak selamanya berjalan sedemikian rupa karena kehidupan manusia yang sangat kompleks. Peristiwa-peristiwa yang dialami olehnya dapat membuat hati tersebut bertindak tidak sesuai dengan potensi semula, terutama peristiwa-peristiwa yang bersifat negatif.

Apabila manusia selalu bertindak sesuai dengan ritme hati yang sebenarnya maka dia akan menjadi seorang hamba yang memiliki kebahagiaan sejati, yaitu kebahagiaan dunia dan akhirat. Ibarat seorang penari, dia akan merasakan kebahagiaan apabila mampu menari sesuai dengan irama musik yang didengarkannya. Begitu pula dengan orang yang melihatnya, mereka akan terpesona dengan tarian penari tersebut karena gerakan sang penari yang sesuai dengan musiknya. Gerakan yang indah pasti akan tercipta apabila tarian yang dipersembahkan sesuai dengan keinginan yang membuat irama tersebut. Inilah perumpaan seorang *insan kamil*, yaitu manusia sempurna yang selalu bergerak mengikuti *ruh ilahiyyah* yang ada dalam hatinya.

Insan Kamil bukanlah sekedar julukan, melainkan ia adalah sebuah *maqam* pencapaian menuju Tuhan. Sebagai *insan kamil* ia telah berhasil mengoptimalkan segala potensi ketuhanannya dan mengaplikasikannya dalam kehidupan keseharian secara seimbang. Pada kondisi seperti inilah seorang manusia dapat dikatakan berakhlak dengan akhlak dan nama-nama Allah.

b. Aktualisasi Insan Kamil

Allah menciptakan manusia bukanlah tanpa sebab dan tujuan. Justru manusia merupakan satu di antara berbagai jenis makhluk yang dipilih untuk mengamban tugas yang sangat besar. Ia diciptakan supaya menjadi *khalifatullah fi al-ardh* yang bertanggung jawab atas keseimbangan kehidupan di bumi. Tujuan ini dapat terwujud apabila manusia berhasil mencapai moralitas dan intelektual yang optimal dalam dirinya. Sebagai bekal untuk mewujudkan tugas suci tersebut manusia dibekali oleh berbagai potensi dalam dirinya. Manusia dengan bekal akal dan hati yang memiliki naluri ketuhanan serta kemampuan mengaplikasikan berbagai petunjuk wahyu harusnya mampu membawa misi moral dan intelektual tersebut. Kondisi manusia semacam inilah yang dinamakan dengan *insan kamil*. Ia dengan *maqam* kesempurnaannya tersebut dapat meresapi sifat-sifat ketuhanan serta memancarkan kembali kepada semua jenis makhluk hidup. Sejatinya proses penyerapan dan pemancaran sifat-sifat *ilahiyah* tersebut merupakan proses pemberian makna dan tahap pemantapan bahwa manusia benar-benar ada, berada dan mengada. Pemberian makna hidup ini terjadi apabila akal manusia melakukan tiga fungsi penting yang khas terjadi pada manusia, yaitu: fungsi membuat rencana untuk masa yang akan datang, fungsi untuk membuat keputusan dan fungsi untuk menilai dan memiliki nilai.

Seseorang yang sudah mencapai *maqam* ini, ia akan selalu bisa dan mampu untuk mengendalikan dan menyesuaikan diri dalam berbagai kondisi, sebab ia merupakan orang yang telah mengenal dirinya sendiri, mengenal Allah, mengenal sesama serta mengenal semesta. Sehingga dapat dikatakan bahwa ia telah melaksanakan tugasnya sebagai *khalifatullah fi al-ardh*.

Konseling Islam dengan menggunakan *Spiritual Emotional Freedom Technique* mengisyaratkan kepada para penggunanya agar memusatkan segala permasalahan dalam kehidupan kepada Allah. Semua dari Allah, karena Allah dan oleh Allah serta bersama Allah. Kecerdasan yang diberikan oleh Allah tidak hanya ditunjukkan melalui

ungkapan semata, melainkan ia harus direalisasikan dalam semua lini kehidupan. Manusia yang cerdas selalu ingat bahwa semua yang ia lakukan terpantau oleh Allah. Sehingga ia akan menjaga kecerdasan yang ia miliki dengan cara menjaga semua perilakunya. Selanjutnya dalam dirinya akan timbul sikap *muraqabah* dan enggan untuk melakukan kemaksiatan kepada-Nya. Selain itu ia pual akan merasa selalu disertai Allah, tidak mudah menyerah serta selalu berusaha untuk membuat dirinya lebih baik.

SEFT yang dipraktikkan dalam konseling Islam bertumpu pada unsur spiritual yang sesuai dengan akal pikiran positif dan bersih. Ia berada pada area otak yang bekerja dan memiliki kemampuan presepsional ketika diberikan obat-obatan. Bekerjanya aspek-aspek kognitif dan afektif ini akan memicu serangkaian daerah otak yang memiliki keterkaitan dengan fungsi ini. Daerah otak tersebut antara lain subregional central, korteks prefrontal dorsolateral, korteks cingulate anterior dorsal, korteks cingulatus anterior ventral dan dorsal dari korteks prefrontal medial, korteks cingulatus posterior, korteks insula, precuneus, amygdala serta korteks prefrontal ventrolateral. Review sistematis yang dilakukan oleh Patricia beserta teman-temannya terhadap 13 penelitian (2 penderita fobia spesifik, 5 penderita *obsessive compulsive disorder*/ OCD, 1 fobia sosial, 3 penderita *post traumatic stress disorder*/PTSD dan 2 gangguan panik) yang menggunakan CBT (*cognitive behavioral therapy*) ditemukan adanya perubahan aktivitas metabolik di korteks prefrontal orbitofrontal kiri. Perubahan aktivitas metabolisme dipantau dengan PET (*Positron Emission Tomography*) dan fMRI (*Functional Magnetic Resonance Imaging*)¹³⁶. Banyak sekali bukti yang menunjukkan bahwa spiritualitas sangat dibutuhkan dalam pengobatan manusia. Salah satunya adalah survei yang dilakukan pada beberapa sakit yang berada di Amerika. Dalam survei tersebut dijelaskan bahwa terdapat 75 persen pasien yang memiliki kepercayaan bahwa seharusnya dokter memberikan aspek spiritualitas dalam proses pengobatannya dan terdapat sekitar 50 persen pasien mengharapkan doa kesembuhan dari dokter-dokternya.¹³⁷

Dengan demikian implementasi konsep SEFT dalam Konseling Islam sangat bisa dilakukan. Hal ini terlihat dalam beberapa point, yaitu: *Pertama*, antara SEFT dan

¹³⁶ Taufiq Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2012), hlm. 68

¹³⁷ *Ibid.*, hlm. 270

Konseling Islam menitikberatkan kepada penyelesaian permasalahan berdasarkan spiritualitas atau agama. *Kedua*, metode yang digunakan tidaklah berbeda. Baik SEFT maupun Konseling Islam dapat dilaksanakan secara individual maupun kelompok serta dapat dilakukan dengan metode kebijaksanaan (*al-hikmah*), pemberian nasihat yang baik (*al-mauidzah al-hasanah*) ataupun diskusi atau argumentasi (*al-mujadalah*). *Ketiga*, persamaan asas yang menjadi dasar pelaksanaan, yaitu asas “*lillahi ta’ala*”, asas kesatuan jasmaniah-rohaniah, asas kekhalifahan manusia, asas kasih sayang, asas kebahagiaan dunia dan akhirat, asas fitrah manusia, asas bimbingan seumur hidup, asas saling menghargai, asas keseimbangan rohaniah, asas sosialitas, asas kemaujudan individu, asas keselarasan dan keadilan, asas pembinaan akhlaqul-karimah, asas saling menghormati, dan asas keahlian yang diproyeksikan dalam Konseling Islam *tercover* dalam kelima kunci keberhasilan SEFT (yakin, khusyu, keikhlasan, kepasrahan dan rasa syukur) yang digagas oleh Ahmad Faiz Zainuddin. *Keempat*, teknik-teknik yang dilakukan dalam SEFT tidak bertentangan dengan ajaran Islam, justru dalam teknik-teknik tersebut dilakukan sebagai bagian dari penanganan permasalahan langsung pada titik fokusnya.

2. Penerapan Teknik SEFT pada Bimbingan Konseling Islam

Ahmad Faiz Zainuddin sebagai pencetus teknik SEFT mengatakan bahwa teknik yang ia kembangkan tersebut sangat disarankan untuk konseling Islam. Karena SEFT memberikan teknik yang praktis, aplikatif dan dapat dirasakan hasilnya langsung oleh klien dan tidak menunggu waktu yang lama. Teknik ini sudah dapat dirasakan setelah 5 menit. SEFT juga sangat islami karena di dalamnya terdapat prinsip-prinsip Islam untuk menata hati agar khusyu’, ikhlas, pasrah dan penuh syukur.¹³⁸

Di dalam praktiknya seorang konselor BKI yang menggunakan teknik SEFT harus memperhatikan langkah-langkah yang sesuai dengan tahapan konseling Islam sebagaimana yang telah disampaikan pada bab kedua. Langkah pertama yaitu identifikasi masalah. Pada langkah ini seorang konselor dapat mengidentifikasi masalah dengan cara mendengarkan keluhan yang dirasakan oleh kliennya atau dengan cara mengamati langsung perilaku kliennya tersebut. Apabila klien sendiri yang meminta bantuan kepada konselornya maka mudah bagi konselor untuk mengetahui permasalahan kliennya, karena dia bisa mendapatkan semua informasi terkait keluhan

¹³⁸ Hasil Wawancara dengan Ahmad Faiz Zainuddin via Whatsapp pada hari Selasa 14 Desember 2022 pukul 18.03 WIB.

pasien tersebut secara langsung. Namun apabila pasien yang dihadapi oleh konselor adalah seseorang yang tidak meminta bantuannya secara langsung, misal seorang murid, maka ia harus berusaha mengamati perilaku murid tersebut.

Seorang konselor yang ingin menggunakan teknik SEFT maka pada tahapan ini ia harus memberikan fokus pada kondisi fisik, mimik dan keluhan kliennya. Selain itu ia juga harus menanyakan beberapa pertanyaan kepada kliennya supaya dapat diketahui secara pasti penyebab permasalahan yang diderita oleh pasiennya tersebut. Pada tahapan ini baik SEFT maupun konseling Islam melakukan pendekatan kepada kliennya agar lebih terbuka dan dapat dinetralisirkan semua pikiran-pikiran atau emosi-emosi negatif yang ada padanya.¹³⁹

Setelah mengetahui permasalahan yang sedang dihadapi oleh kliennya, seorang konselor pada langkah kedua atau diagnosis harus berusaha mendalami akar permasalahan kliennya tersebut dengan cara mencari informasi kepada orang-orang sekitarnya. Konselor dapat menanyakan perihal perilaku yang ditunjukkan oleh kliennya kepada keluarga, orang terdekat, tetangga, ataupun gurunya. Dari informasi-informasi yang sudah terkumpul maka konselor dapat mengambil kesimpulan tentang latarbelakang munculnya masalah pada diri kliennya.

Pada tahapan selanjutnya seorang konselor yang menggunakan teknik SEFT harus merencanakan *treatment* yang sesuai dengan permasalahan kliennya mulai dari *set-up*, *tune-in* dan *tapping*. Selain itu pada tahapan prognosis ini konselor harus menyiapkan nasihat atau motivasi untuk kliennya agar permasalahan yang dihadapinya dapat terselesaikan dengan baik. Perencanaan ini selanjutnya akan direalisasikan pada tahapan keempat atau pelaksanaan terapi.

Dalam pelaksanaan terapi bimbingan konseling yang menggunakan teknik SEFT maka konselor mengikuti pedoman pelaksanaannya dengan benar, yaitu berurutan dari *set-up*, *tune-in* dan *tapping*.

a. *The Set-up*

Langkah ini dilakukan dengan tujuan untuk memastikan aliran energi dalam tubuh seorang konseli terarahkan dengan benar. Seorang konselor pada tahapan ini harus menetralsir energi tubuh kliennya tersebut dengan perlawanan psikologis atau *psychological reversal* yang berupa pikiran-

¹³⁹ Siti Nurkholipah, Implementasi Spiritual Emotional Freedom Technique Berbasis Peer Counseling: Alternatif Model Terapi Dalam Layanan Konseling, *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, Universitas Ahmad Dahlan 2017, hlm. 229

pikiran negatif spontan atau keyakinan yang berada dalam alam bawah sadar.¹⁴⁰ Di antara contoh kalimat-kalimat *psychological reversal* adalah:

- 1) Saya belum berhasil meraih cita-cita saya.
- 2) Saya belum mampu berbicara di depan orang banyak.
- 3) Saya merupakan korban *bulying* yang memprihatinkan.
- 4) Saya belum mampu menghilangkan perasaan bersalah saya yang telah menghuni hati saya selama bertahun-tahun.
- 5) Saya benci kepada suami/istri saya karena dia tidak seperti yang saya harapkan.
- 6) Saya kecewa dengan teman-teman saya, karena mereka sering mengejek saya.
- 7) Saya belum bisa terlepas dari candu minuman keras.
- 8) Saya tidak tergugah hatinya untuk belajar, saya tukang tidur.
- 9) Saya tidak yakin dapat merebut kejuaraan turnamen ini.
- 10) Saya mundur, saya tidak kuat untuk meneruskan perjuangan saya.
- 11) Saya, saya,¹⁴¹

Apabila dalam pikiran seorang konseli terdapat keyakinan-keyakinan negatif seperti yang telah diuraikan maka seorang konselor harus memberikan solusi dengan membimbingnya untuk berdo'a secara khusus', tulus, ikhlas dan pasrah sembari berkata:

Ya Rabb Ya Tuhanku, walaupun saya mengidap penyakit yang mematikan, saya akan ikhlas menjalani hidup ini, saya akan serahkan semua kesembuhan saya kepada-Mu.¹⁴²

Kalimat seperti inilah yang dinamakan dengan *Set-up* dan dibutuhkan untuk menghilangkan *psychological reversal* sebelum melangkah pada tahapan berikutnya. Kalimat *Set-up* tersebut dalam ajaran agama bisa diartikan dengan untaian do'a dan kepasrahan seorang hamba kepada Tuhannya. Separah atau seberat apapun penyakit atau permasalahan yang

¹⁴⁰ *Ibid*, hlm. 63

¹⁴¹ *Ibid*, hlm. 63-64

¹⁴² *Ibid*, hlm. 64

dihadapi oleh seorang hamba, ia tetap harus bersyukur atas apa yang telah diberikan Tuhannya serta tulus ikhlas menerima segala macam ujian.

Dalam tahapan *set-up* sendiri terdapat 2 aktivitas yang saling beriringan, yaitu mengucapkan kalimat di atas sebanyak tiga kali dengan didasari perasaan tulus, ikhlas dan penuh kekhusyuan kemudian menekan dada bagian atas (sore spot/titik nyeri yang biasa terasa sakit jika ditekan) atau mengetuk bagian “*karate chop*” dengan dua ujung jari. Setelah langkah pada *set-up* tersebut dilakukan selanjutnya konselor dan konseli dapat melakukan *tune in*.

b. *The Tune in*

Pada langkah ini seorang klien yang mengalami permasalahan fisik dapat melakukan *tune in* dengan cara memusatkan pikirannya pada rasa sakit tersebut sert dibarengi dengan mengucapkan kalimat seperti: *Yaa Rahman, Yaa Rahim, saya ikhlas dan pasrah menerima cobaan ini* atau *Yaa Rabb, saya pasrahkan segala kesembuhan penyakit saya kepada-Mu*. Sedangkan dalam mengatasi permasalahan emosi, klien dapat melakukan *tune in* dengan cara mengingat kembali peristiwa atau kejadian yang membuat emosi negatifnya muncul. Ketika ingatan tersebut sudah memuncak dan reaksi emosi negatifnya mulai timbul maka konselor membimbing agar konseli mengucapkan kalimat: *Yaa Rabb, Yaa Tuhanku, saya ikhlas, saya pasrah, ,, ,* .

Proses konseling seperti ini akan lebih efektif apabila tahapan ini dapat dilakukan secara bersamaan dengan tahap ketiga atau *tapping*. Proses semacam ini diharapkan klien dapat menetralsir seluruh rasa sakit atau emosi negatif yang ada pada dirinya.

c. *The Tapping*

Dinamakan *tapping* karena pada langkah ini seorang konselor mengetuk ringan bagian-bagian tubuh tertentu dari kliennya dengan menggunakan dua ujung jari sambil melakukan *tune in*. Bagian tubuh yang dimaksud adalah titik-titik kunci yang berada dalam *the major energy meridiens* (jalur utama energi meridian). Titik-titik tersebut apabila diketuk dapat menetralsir rasa sakit atau gangguan emosi yang dialami oleh

seorang klien. Sebab dengan ketukan tersebut energi tubuh tidak lagi tersumbat dan dapat berjalan kembali secara normal.¹⁴³ Di antara titik-titik tersebut ialah:

- 1) Crown (Cr), yaitu titik yang berada di kepala bagian atas.
- 2) Eye Brow (EB), yaitu titik yang berada pada permulaan alis mata.
- 3) Side of the Eye (SE), yaitu titik yang berada pada tulang samping mata bagian atas.
- 4) Under the Eye (UE), yaitu titik yang berada 2cm di bawah kelopak mata.
- 5) Under the Nose (UN), yaitu titik yang berada pada tepat bawah hidung.
- 6) Chin (CH), yaitu titik yang berada di antara dagu dan bibir bagian bawah.
- 7) Collar Bone (CB), yaitu titik yang berada pada ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama.
- 8) Under the Arm (UA), yaitu titik yang berada di bawah ketiak sejajar dengan puting (pria) atau tepat di bahian tali bra (wanita).
- 9) Bellow Nipple (BN), yaitu titik yang berada 2,5cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan payudara bagian bawah.
- 10) Inside of Hand (IH), yaitu titik yang berada pada bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- 11) Outside of Hand (OH), yaitu titik yang berada pada bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- 12) Thumb (Th), yaitu titik yang berada pada ibu jari di samping luar bagian bawah kuku.
- 13) Index Finger (IF), yaitu titik yang berada pada jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku.
- 14) Middle Finger (MF), yaitu titik yang berada pada jari tengah samping luar bagian bawah kuku.
- 15) Ring Finger (RF), yaitu titik yang berada pada jari manis di samping luar bagian bawah kuku.

¹⁴³ *Ibid*, hlm. 66

- 16) Baby Finger (BF), yaitu titik yang berada pada jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku.
- 17) Karate Chop (KC), yaitu titik yang berada pada samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok pada saat karate.
- 18) Gamut Spot (GS), yaitu titik yang berada di antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.¹⁴⁴

Seorang konselor atau praktisi harus melakukan 9 *gamut procedur*, yaitu 9 gerakan yang dilakukan untuk merangsang otak. Gerakan tersebut ialah:

- 1) Menutup mata sesuai dengan arah jarum jam
- 2) Membuka kembali mata tersebut
- 3) Mata digerakkan ke kanan bawah dengan kuat
- 4) Mata digerakkan ke kiri bawah dengan kuat
- 5) Memutar mata sesuai arah jarum jam
- 6) Memutar mata berlawanan dengan arah jarum jam
- 7) Bergumam dengan berirama selama tiga detik
- 8) Menghitung 1 sampai 5
- 9) Bergumam lagi selama tiga detik.

Pada saat melakukan gerakan-gerakan tersebut harus dilakukan bersamaan dengan *mentapping* salah satu titik. Setelah melakukan 9 gerakan tersebut maka ulangi kegiatan *tapping* mulai dari titik pertama hingga titik ke-17, yaitu di titik Karate Chop. Selanjutnya klien dibimbing atau diarahkan untuk menarik nafas panjang dan mengeluarkannya sembari mengucapkan rasa syukur.

Setelah semua teknik tersebut dilakukan maka langkah selanjutnya adalah mengevaluasi keberhasilan teknik yang sudah diberikan kepada klien. Seperti yang sudah disampaikan sebelumnya bahwa tidak membutuhkan waktu yang lama bagi teknik SEFT agar dapat dirasakan oleh pasien. Sehingga pada langkah ini dapat dilakukan wawancara langsung kepada pasien apa yang dirasakannya dan sejauhmana keberhasilan *treatment* yang sudah diberikan kepadanya. Apabila dirasa pemberian

¹⁴⁴ *Ibid*, hlm. 68-69

bantuan tersebut kurang berhasil maka konselor dapat mengulangi *treatmentnya* dengan cara memberikan variasi-variasi pada kalimat-kalimat yang digunakan untuk memberikan nasihat atau motivasi kepada pasiennya tersebut dan perlu juga dipastikan bahwa pasien mengikuti semua apa yang telah diarahkan oleh konselor seperti mengkondisikan dirinya pada keadaan *meditative* (khusyu', tulus, ikhlas, pasrah dan penuh syukur).

Inilah langkah-langkah implementasi teknik SEFT pada bimbingan konseling Islam. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik SEFT dapat diterapkan pada proses pemberian bimbingan konseling Islam. Selain itu tidak ada kontradiktif antara keduanya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang berjudul *Konsep Spiritual Emotional Freedom Techniqu (SEFT) Ahmad Faiz Zainuddin dan Implementasinya Dalam Konseling Islam* ini ditemukan beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Konsep *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Ahmad Faiz Zainuddin adalah konsep terapi yang memanfaatkan aspek jasmani, psikis, dan spiritual sebagai salah satu inovasi teknik terapi yang dapat digunakan oleh seorang instruktur atau konselor untuk membantu kliennya dalam mengatasi persoalan yang sedang ia hadapi dan meningkatkan kualitas hidupnya yang didasarkan pada kekuatan Allah SWT, melalui tahap awal berupa Set Up, tahap kedua adalah proses tune-in dan tahap ketiga adalah proses Tapping. Konsep ini memiliki kelebihan yaitu mampu menyinergikan antara *Spiritual Power* dengan *Energy Psychology*. Namun disamping itu ia juga memiliki kelemahan, yaitu sulitnya mengukur keberhasilan SEFT, karena 90% konsep tersebut menitikberatkan pada spiritulitas.
2. Konsep SEFT dapat diimplementasikan di dalam Konseling Islam mengingat beberapa hal, yaitu: *Pertama*, antara SEFT dan Konseling Islam menitikberatkan kepada penyelesaian permasalahan berdasarkan spiritualitas atau agama. *Kedua*, metode yang digunakan tidaklah berbeda. Baik SEFT maupun Konseling Islam dapat dilaksanakan secara individual maupun kelompok serta dapat dilakukan dengan metode kebijaksanaan (*al-hikmah*), pemberian nasihat yang baik (*al-mauidzah al-hasanah*) ataupun diskusi atau argumentasi (*al-mujadalah*). *Ketiga*, persamaan asas yang menjadi dasar pelaksanaan, yaitu asas "*lillahi ta'ala*", asas kesatuan jasmaniah-rohaniah, asas kekhalifahan manusia, asas kasih sayang, asas kebahagiaan dunia dan akhirat, asas fitrah manusia, asas bimbingan seumur hidup, asas saling menghargai, asas keseimbangan rohaniah, asas sosialitas, asas kemaujudan individu, asas keselarasan dan keadilan, asas pembinaan akhlaqul-karimah, asas saling menghormati, dan asas keahlian yang diproyeksikan dalam Konseling Islam tercover dalam kelima kunci keberhasilan SEFT (yakin, khusyu, keikhlasan, kepasrahan dan rasa syukur) yang digagas oleh Ahmad Faiz Zainuddin. *Keempat*, teknik-teknik yang dilakukan dalam SEFT tidak bertentangan dengan

ajaran Islam, justru dalam teknik-teknik tersebut dilakukan sebagai bagian dari penanganan permasalahan langsung pada titik fokusnya.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan ini, maka peneliti memiliki beberapa saran, yaitu:

1. Saran Teoritis. Yaitu *pertama*, bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat membedah lebih dalam tentang sejauhmana pengaruh konsep SEFT terhadap konseling Islam. *Kedua*, diharapkan juga pada penelitian berikutnya dapat mengungkap keterkaitan SEFT dengan pelayanan kesehatan psikologi lainnya.
2. Saran Praktis. Yaitu bagi masyarakat luas diharapkan mampu menerapkan dan mengembangkan spiritualitas diri agar keseimbangan jasmani dan rohani selalu terjaga. Selain itu masyarakat juga harus membuka diri untuk menerima konsep konseling yang berbeda dengan apa yang selama ini mereka terapkan dalam kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

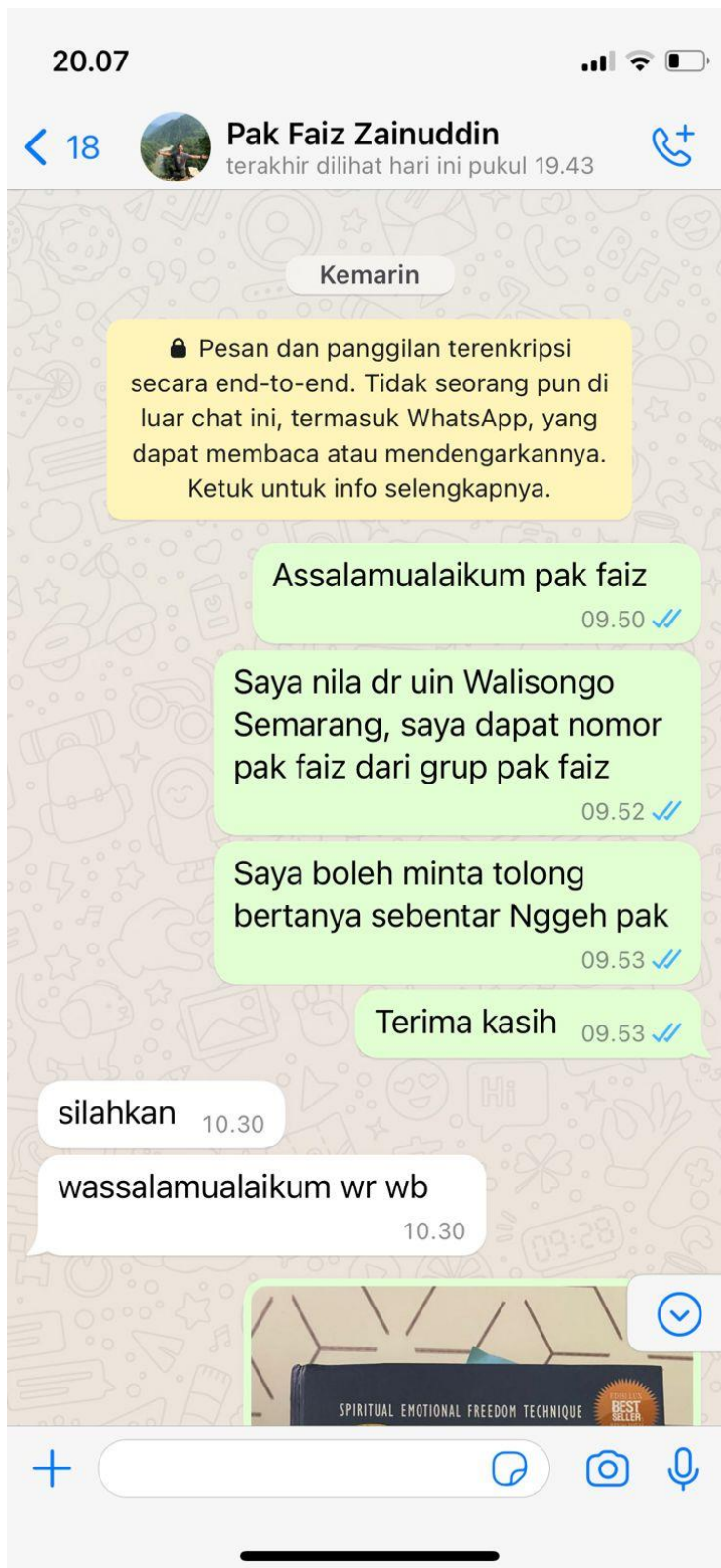
- Ad-Dimsyaqi, Abu al-Fida' Isma'il bin 'Umar bin Katsir al-Qurasyi, *Tafsir al-Qur'an al-Adhim*, (Beirut: Dar Thayyibah, 1420 H).
- Al-Baghawi, Abu Muhammad al-Huasayn bin Mas'ud, *Ma'alim at-Tanzil*, (Beirut: Dar Thayyibah, 1417 H).
- Ali, Muhammad, *Penelitian Pendidikan; Prosedur dan Strategi*, (Bandung: Angkasa, 2012).
- Alibasyah, Permadi, *Bahan Renungan Kalbu*, (Bandung: Cahaya Makrifat, 2007).
- An-Nasai, Ahmad bin Syu'aib Abu 'Abd ar-Rahman, *Sunan an-Nasa'i al-Kubra*, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1411 H).
- Arifin, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Dirjen Binbaga Islam dan Universitas Terbuka, 2014).
- Arikunto, Suharsimi, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012).
- Auliya, M. Yaniyullah Delt, *Melejitkan Kecerdasan Hati & Otak Menurut Petunjuk Al-Qur'an Dan Neurologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2005).
- Best, John W., *Terj. Sanapiyah Faisal, Metodologi Penelitian*, (Surabaya: Usaha Nasional, 2011).
- Chopra, Deepak, *Quantum Healing penyembuhan Quantum Menjelang Dunia Pengobatan Pikiran dan Tubuh*, terjemahan Lala Aerawati, (Bandung: Dharma Nuansa, 2002).
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, *Terj. E. Koeswara*, (Bandung: Eresco, 2018).
- Daradjat, Zakiah, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2012).
- Dzaky, Adz-, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2012).
- Faqih, Aunur Rahim, *Bimbingan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta, LPPAI UII Press, 2011).
- Gunawan, Yusuf, *Pengantar Bimbingan dan Konseling; Buku Panduan Mahasiswa*, (Jakarta: Kerjasama APTIK dengan Gramedia Pustaka Utama, 2012).
- Habibah, Syarifah, *Akhlaq dan Etika dalam Islam*, dalam *Jurnal Pesona Dasar* vol. 1, No. 4, Oktober 2015.
- Hallen, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, (Jakarta: Ciputat pres, 2012).
- Hamid, Muhammad bin Ibrahim al-, *Ad-Du'a, Mafhumuhu, Ahkamuhu, Akhtha'un Taqa'u Fih*, *Terj. Abu 'Ala, "Berdo'a Sesuai Sunnah"*, (Jakarta: Pustaka At-Tazkia, 2004).

- Hardy, S.A., & G. Carlo, Religiosity and Prosocial Behaviours in Adolescence: The Mediating Role of Prosocial Values, *Journal of Moral Education*, 34 2, 2005.
- Haryanto, Handrix Chris, dkk, *Syukur sebagai Sebuah Pemaknaan*, dalam *InSight* vol. 18, No. 2, Agustus 2016.
- Hasan, Mimunah, *Al-Qur'an dan Pengobatan Jiwa*, (Yogyakarta: Bintang Cemerlang, 2011).
- Hendrarno, Eddy, dkk, *Bimbingan dan Konseling*, (Semarang: Swadaya Manunggal, UNNES, 2003).
- Junaedi, Dedi dan Sahliah, *Ikhlash dalam al-Qur'an*, dalam *Ta'lim JIAI* vol. 1, No. 2, Agustus 2019.
- Kerley, K.R., T.L. Matthews, & T.C. Blanchard, Religiosity, Religious Participation, and Negative Prison Behaviors, *Journal for The Scientific Study of Religion*, 44 4, 2005.
- Kibtyah, Maryatul, *Pendekatan Bimbingan dan Konseling bagi Korban Pengguna Narkoba*, dalam *Jurnal Ilmu Dakwah* vol. 35, No. 1, Januari-Juni 2015.
- Kibtyah, Maryatul, *Peran Konseling Keluarga dalam Menghadapi Gender dengan Segala Permasalahannya*, dalam *SAWWA* vol. 9, No. 2, April 2014.
- Lazar, Aryeh, The Relation Between A Multidimensional Measure Of Spirituality and Measures of Psychological Functioning Among Secular Israeli Jews, *The Journal of Transpersonal Psychology*, 2009, Vol. 41, No. 2.
- Mahfud, Choirul, *The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an*, dalam *Episteme* vol. 9, No. 2, Desember 2014.
- Mappiare, Andi AT., *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004).
- Mas'ud, Abdurrahman, *Dikotomi Ilmu Agama dan Non Agama*, (Semarang: IAIN Walisongo, 2012).
- Muhadjir, Noeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Rake Sarasin, 2014).
- Muslim, Imam, *Shahih Muslim*, Juz I, (Beirut: Daar Al Kutub Al Arabiyah, t.th).
- Musnamar, Thohari, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Pres, 2012).
- Najati, Ustman, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terjemahan: Ahmad Rofi' Usmani, (Bandung: Pustaka, 2005).
- Natawidjaya, Rochman, *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok I*, (Bandung: Diponegoro, 2017).
- Nurkholipah, Siti, Implementasi Spiritual Emotional Freedom Technique Berbasis Peer Counseling: Alternatif Model Terapi Dalam Layanan Konseling, *Prosiding Seminar*

- Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, (Universitas Ahmad Dahlan 2017).
- Pasiak, Taufiq, *Tuhan Dalam Otak Manusia*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2012).
- Priyatno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012).
- Safitri, R.P., & R.S. Sadif, *Spiritual Emotional Freedom Technique SEFT*, hlm. 278
- Salaby, Mas Rahim, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa; Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 2001).
- Sarlito, Wirawan, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014).
- Setiawan, dkk, *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, Jilid 4, (Jakarta: Cipta Abadi Pustaka, t.th).
- Shaltzer, Bruce dan Shelly C. Stone., *Fundamentals of Counseling*, (New York: Houghton Mifflin Company, 2010).
- Soenarjo, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggaraan Penterjemah Al-Qur'an, 2006).
- Staton, Michele, J. Matthew Webster, Matthew L. Hiller, Sharon Rostosky, dan Carl Leukefeld, *An Exploratory Examination of Spiritual Well-Being, Religiosity, and Drug Use Among Incarcerated Men*, *Journal Of Social Work Practice In The Addictions*, *Published online: 12 Oct 2008*
- Sudarto, *Metode Penelitian Filsafat*, (Jakarta: Rajawali Press, 2011).
- Sudi, Suriani, dkk, *Tawakal sebagai Elemen Kecerdasan Spiritual Menurut Perspektif Hadis*, dalam *Jurnal Pengajian Islam* vol. 12, No. 2, 2019.
- Sukardi, Dewa Ketut, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).
- Sukidi, *Rahasia Sukses Hidup Bahagia Kecerdasan Spiritual Mengapa SQ Lebih Penting Daripada IQ dan EQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2012).
- Surakhmad, Winarno, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar*, (Bandung: Tarsito, 2012).
- Suryono, Agus, *Spiritual-Emotional Freedom Technique SEFT Sebagai Salah Satu Model Konseling Untuk Mengatasi Masalah Traumatis Peserta Didik Kelas 7 di SMPN 1 Sukodono Tahun Pelajaran 2018/2019*, *JP3 Vol 9 No 1, SMPN 1 Sukodono-Lumajang*, Maret 2019
- Syukur, Amin, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, (Jakarta: Mizan Publika, 2008).
- Syukur, M. Amin dan Fathimah Usman, *Terapi Hati Dalam Seni Menata Hati*, (Semarang: Bima Sejati, 2006).

- Taufiqurrahman, *Ikhlas dalam Perspektif al-Qur'an (Analisis terhadap Konstruksi Ikhlas Melalui Metode Tafsir Tematik)*, dalam *Eduprof: Islamic Education Journal* vol. 1, No. 2, September 2019.
- Umam, Khoirul dan A. Achyar Aminudin, *Bimbingan dan Penyuluhan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2008).
- Willis, Sofyan S., *Konseling Individual; Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014).
- Winkel, W.S., *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2017).
- Zainuddin, Ahmad Faiz, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016).
- Zed, Mestika, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2014).

LAMPIRAN



20.07

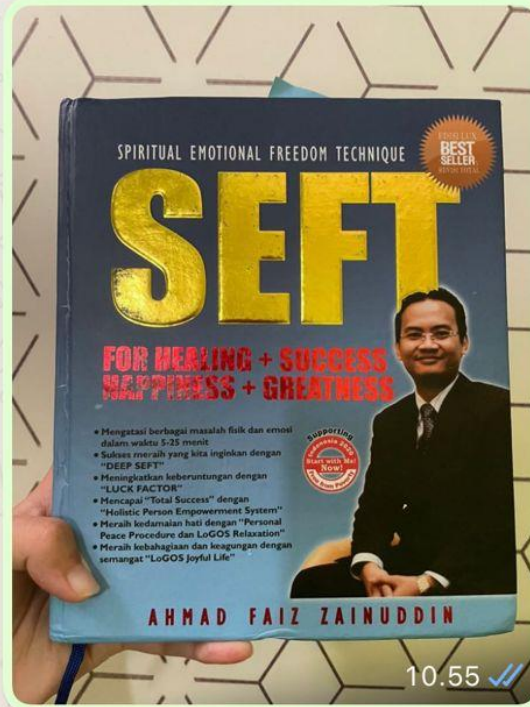


< 18



Pak Faiz Zainuddin

terakhir dilihat hari ini pukul 19.43



Pak faiz, saya sedang menulis skripsi tentang buku ini dan saya ingin bertanya tentang:

1. Apa latar belakang pembuatan buku SEFT ini ?
2. Menurut pak faiz Apa kelebihan dan kekurangan buku SEFT ini ?
3. Bagaimana pendapat bapak tentang SEFT yang diimplementasikan dalam konseling Islam ?

Terima kasih 🙏🙏

10.59 ✓✓



20.07



< 18



Pak Faiz Zainuddin

terakhir dilihat hari ini pukul 19.43



Anda

Pak faiz, saya sedang menulis skripsi tentang buku ini dan saya ingin bertanya tentang:



1:23

18.03



Anda

Pak faiz, saya sedang menulis skripsi tentang buku ini dan saya ingin bertanya tentang:



1:56

18.05



Anda

Pak faiz, saya sedang menulis skripsi tentang buku ini dan saya ingin bertanya tentang:



1:31

18.11



Matursuwun sanget Nggeh

bapak sampun dibantu 🙏🙏🙏



20.04 ✓✓



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nila Fatmah Izzatun Nashroh

Alamat : Bungo, Wedung, Demak

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat Tanggal Lahir : Demak, 24 Agustus 1996

Telephone : 08562756306

Email : keboen.buah@gmail.com

Riwayat Pendidikan : MI Matholi'ul Falah
SMP Al Madina
MA Takhassus Al-Qur'an

Pengalaman Organisasi : IMADE (Ikatan Mahasiswa Demak)