

TERAPI SUFISTIK MELALUI SEFT
(STUDI ANALISIS BUKU *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*
***TECHNIQUE* KARYA AHMAD FAIZ ZAINUDDIN)**



Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

Ahmad Arikza Hudaefi
NIM: 1404046058

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2021

TERAPI SUFISTIK MELALUI SEFT
(STUDI ANALISIS BUKU *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*
***TECHNIQUE* KARYA AHMAD FAIZ ZAINUDDIN)**



Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

Ahmad Arikza Hudaefi
NIM: 1404046058

Semarang, 25 Desember 2020

Disetujui oleh

Pembimbing,



Fitriyati, S. Psi, M. Si, Psikolog
NIP. 196907252005012002

PENGESAHAN

Skripsi saudara telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, pada tanggal :

13 Juli 2021

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu Ushuluddin dan Humaniora.



Ketua Sidang

Dr. H. Hasbi Muhammad, M.Ag.

NIP. 197203151997031002

Pembimbing

Fitriyati, S. Psi, M. Si, Psikolog

NIP. 196907252005012002

Penguji I

Sri Rejeki, S. Sos.I., M.Si.

NIP. 197903042006042001

Penguji II

Nidlomun Ni'am, M.Ag.

NIP. 195808091995031001

Sekretaris Sidang

Ulin Ni'am Masruri, M.A.

NIP. 197705022009011020

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 3 (tiga) eksemplar
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamualaikum wr. wb.

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

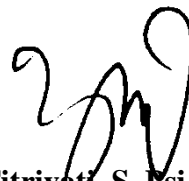
Nama : Ahmad Arikza Hudaefi
NIM : 1404046058
Program : S1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Terapi sufistik Melalui SEFT (Studi Analisis Buku Spiritual Emotional Freedom Technique karya Ahmad Faiz Zainuddin)

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Semarang, 25 Desember 2020

Pembimbing



Fitriyati, S. Psi, M. Si, Psikolog
NIP. 196907252005012002

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Arikza Hudaefi

NIM : 1404046058

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi


Judul Skripsi : Terapi sufistik Melalui SEFT (Studi Analisis Buku Spiritual Emotional Freedom Technique karya Ahmad Faiz Zainuddin)

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini belum pernah atau diterbitkan oleh orang lain guna memperoleh gelar kesarjanaan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi pemikiran orang lain, kecuali informasi yang dicantumkan dalam referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan.

Semarang, Desember 2020

Penulis

Ahmad Arikza Hudaefi
NIM: 1404046058



MOTTO

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Yunus: 57)

TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada "Pedoman Transliterasi Arab Latin" yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI tahun 1987. Pedoman Transliterasi Arab-Latin yaitu sebagai berikut :

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba	B	be
ت	ta	T	te
ث	sa	ṣ	es (dengan titik diatas)
ج	jim	J	je
ح	ha	ḥ	ha (dengan titik dibawah)
خ	kha	Kh	ka dan ha
د	dal	D	de
ذ	zal	Ẓ	zet (dengan titik diatas)
ر	ra	R	er
ز	zai	Z	zet
س	sin	S	es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	sad	ṣ	es (dengan titik dibawah)

ض	dad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	'ain	'...	koma terbalik (diatas)
غ	gain	G	ge
ف	fa	F	ef
ق	qaf	Q	ki
ك	kaf	K	ka
ل	lam	L	el
م	mim	M	em
ن	nun	N	en
و	wau	W	we
ه	ha	H	ha
ء	hamzah'	apostrof
ي	ya	Y	ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	Fathah	A	a
◌ِ	Kasrah	I	i
◌ُ	Dhammah	U	u

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا...ي	fathah dan ya	Ai	a dan i
ا...و	fathah dan wau	Au	a dan u

Kataba	كَتَبَ	-	yaḏhabu	يَذْهَبُ
Fa'ala	فَعَلَ	-	su'ila	سُعِلَ
Žukira	ذُكِرَ	-	kaifa	كَيْفَ

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا...ا...ي	Fathah	Ā	a
ا...ي	Kasrah	Ī	i
ا...و	Dhammah	Ū	u

Contoh :

Qāla	-	قَالَ
Ramā	-	رَمَى
Qīla	-	قِيلَ
Yaqūlu	-	يَقُولُ

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua :

a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah /t/

Contoh : رَوْضَةٌ rauḏatu

b. Ta marbutah mati

Ta marbutah mati atau mendapatkan harakat sukun, transliterasinya adalah /h/

Contoh : رَوْضَةٌ rauḏah

5. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh :	رَبَّنَا	rabbanā
	الْبِرِّ	al-Birr
	نَعَمَ	na"ama

6. Kata sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf syamsiah dan kata sandang yang diikuti huruf qamariah.

a. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

b. Kata sandang diikuti huruf qamariah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh :	الرَّجُلِ	ar-rajulu
	الشَّمْسِ	asy-syamsu
	القَلَمِ	al-qalamu

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa Alif.

Contoh :	تأخذون	ta'khudzūna
	شيء	syai'un
	أمرت	umirtu

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim, maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya diragukan dirangkaikan dengan kata lain, karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh :

وانّ الله لهو خير الرازيقن	Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
من استطاع اليه سبيلا	manistatā'a ilaihi sabīlā

9. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya : huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contohnya :

وما محمد إلا رسول	Wa mā Muhammadun illā rasūl
-------------------	-----------------------------

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab-Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, berkat limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul “**Terapi sufistik Melalui SEFT (Studi Analisis Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* karya Ahmad Faiz Zainuddin)**” disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S. 1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

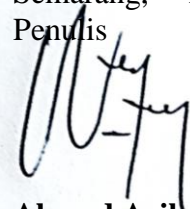
Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, saran-saran dan arahan dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku penanggung jawab penuh terhadap berlangsungnya proses belajar mengajar di lingkungan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag, yang telah menyetujui pembahasan penyusunan skripsi ini.
3. Fitriyati, S.Psi, M.Si., Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran di tengah-tengah kesibukannya, untuk memberikan bimbingan dan pengarahan, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Dosen Pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah membekali berbagai ilmu pengetahuan, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Khususnya orang tua, Ibu Surati serta kakak-kakak saya yang selalu mendoakan, memberikan kasih sayang, mendidik, serta memberikan *support* dalam segala hal yang bermanfaat.
6. Teman-teman seperjuangan saya angkatan 2014 khususnya, Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan.
7. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu, baik dukungan maupun material dalam proses penyusunan skripsi ini.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, Desember 2020
Penulis



Ahmad Arikza Hudaefi
NIM: 1404046058

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN DEKLARASI.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN TRANSLITERASI	vii
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH	xii
HALAMAN DAFTAR ISI	xiv
HALAMAN ABSTRAK	xvi
BAB I	PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Tinjauan Pustaka	3
F. Metode Penelitian.....	6
G. Sistematika Penelitian	7
BAB II	TERAPI SUFISTIK
A. Pengertian Terapi Sufistik.....	9
B. Dasar Terapi Sufistik.....	10
C. Fungsi Tujuan Terapi Sufistik.....	11
D. Macam-Macam Terapi Sufistik	13
E. Implementasi Terapi Sufistik	18

BAB III	SEFT DALAM BUKU <i>SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE</i> KARYA AHMAD FAIZ ZAINUDDIN	
	A. Profil Ahmad Faiz Zainuddin	22
	B. Isi Buku <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> karya Ahmad Faiz Zainuddin.....	22
	1. Pengertian SEFT	22
	2. Pentingnya Sistem Energi Tubuh.....	24
	3. Teknik Penting dalam SEFT	25
	4. Cara Melakukan SEFT.....	29
	5. <i>Training, Coaching</i> , Konseling dan Terapi.....	38
	6. Manfaat SEFT dalam berbagai Bidang	40
BAB IV	ANALISIS TERAPI SUFISTIK MELALUI SEFT DALAM BUKU <i>SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE</i> KARYA AHMAD FAIZ ZAINUDDIN	
	A. Analisis Kelebihan dan Kelemahan Buku <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> Karya Ahmad Faiz Zainuddin	49
	B. Analisis peran Terapi Sufistik Melalui Seft Dalam Buku <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> Karya Ahmad Faiz Zainuddin	52
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	70
	B. Saran.....	70
	DAFTAR PUSTAKA	
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

ABSTRAK

Pada dasarnya inti masalah yang dialami manusia adalah keadaan kejiwaan seseorang tersebut, dalam satu kondisi kejiwaan mereka berada pada titik ground yang rendah penuh dengan kemarahan, rasa ketidakmampuan, keluh kesah, keiridengkiian, dendam, *negative thinking*, sakit hati, dan sombong. Seseorang mudah mengalami stres dalam menjalani kehidupannya bahkan mengalami depresi, gangguan jiwa sampai kepada hal-hal yang tidak diinginkan. Mereka membutuhkan konseling Islam berupa penetralan atau grounding yaitu suatu metode penetralan yang diterapkan sebagai efek proses penyucian jiwa (*tazkiyah an-nafs*) baik secara fisik, emosi, spiritual, dan sosial untuk menuju kehidupan yang sehat. Proses penetralan pada jiwa narapidana membutuhkan sebuah pelatihan yaitu pelatihan mengolah jiwa atau pelatihan menata hati dengan SEFT.

Permasalahan yang diteliti adalah bagaimana terapi sufistik melalui SEFT dalam Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* karya Ahmad Faiz Zainuddin?. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis terapi sufistik melalui SEFT dalam Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* karya Ahmad Faiz Zainuddin

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) dengan menggunakan pendekatan deskriptif analitis, dengan sumber data primer yaitu buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* karya Ahmad Faiz Zainuddin dan sumber data sekunder yaitu buku, jurnal dan artikel tentang terapi sufistik. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah *library research*. Data yang terkumpul kemudian di analisis menggunakan metode *content analysis* dan metode deduktif.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: terapi sufistik melalui SEFT dalam Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* karya Ahmad Faiz Zainuddin ditekankan pada 5 unsur penting yaitu yakin, khusyu, keikhlasan, kepasrahan dan rasa syukur melalui teknik *The set-up*, *The tune-in*, *The tapping* sehingga dapat menyembuhkan seseorang dari berbagai penyakit melalui kekuatan emosi dan spiritual.

Kata Kunci: Terapi Sufistik, SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rasa individualitas pada diri orang menjadikan adanya persaingan dan perlombaan hidup di mana yang ditonjolkan secara tidak sadar ataupun sadar adalah diri dan kepentingannya sendiri sehingga kepentingan orang lain kurang menjadi perhatian. Perlombaan dan persaingan dalam mencapai kebutuhan hidup dan keinginan semakin meningkat, bahkan menyebabkan keluarlah manusia dari garis-garis yang ditentukan oleh agama dan hukum-hukum moral. Akibat perlombaan yang terus menerus itu, terjadilah ketegangan-ketegangan batin, kegelisahan, ketakutan dan kecemasan, hal mana akan mengakibatkan pula hilangnya rasa bahagia di dalam hidup.¹

Berbagai konsep penawaran kemudian muncul tentang bagaimana mengatur jiwa sehingga lebih mengenal tujuan hidupnya dan tidak merasa terasing dari dunianya. Pemikiran yang berlandaskan pendaman-pendaman wisdom sebenarnya tersimpul di atas kondisi multikulturalisme yang menggolongkan pemikiran yang universal, integral, dan substansial melalui jalur yang moralis, spiritual, dan emansipatoris. Proses pendidikan yang bernilai-nilai adiluhung tasawuf dengan tujuan praksis social merupakan sebuah pengayaan. Manusia modern membutuhkan terapi tasawuf dalam mengatasi berbagai penyakit kejiwaan yang dialaminya, karena tasawuf sebenarnya bukan apatis terhadap kenyataan sosial atau penyikapan pasif tetapi tasawuf sebenarnya mempunyai peranan yang cukup besar dalam mewujudkan sebuah “revolusi spiritual” di masyarakat.

Berbagai model dibutuhkan dalam setiap proses terapi tasawuf guna mempermudah penanganan masalah. Model terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan salah satu model terapi yang dapat digunakan, sebagaimana yang ditawarkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin dalam

¹ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2006), hlm. 22-23.

bukunya *Spiritual Emotional Freedom Technique*, model terapi tersebut dapat dilatihkan dan dipelajari oleh pribadi atau anggota kelompok konseling untuk digunakan bagi individu maupun kelompok yang memiliki masalah.

Menurut Zainuddin, inti masalah yang dialami manusia pada dasarnya adalah keadaan kejiwaan seseorang tersebut merupakan satu kondisi kejiwaan mereka berada pada titik *ground* yang rendah penuh dengan kemarahan, rasa ketidakmampuan, keluh kesah, keiridengkiian, dendam, *negative thinking*, sakit hati, dan sombong. Untuk membebaskan seseorang secara emosional dan spiritual diperlukan pembinaan dari berbagai aspek yaitu menjadikan mereka pribadi rendah hati/berjiwa penerimaan, pemaafan, berbagi, *positive thinking*, ikhlas, sabar, syukur dan puncaknya yaitu tawakkal. Kesehatan emosional dan spiritual yang kurang pada seseorang menyebabkan kurang berfungsinya sel atau organ tubuh, atom secara normal. Jika pikiran, jiwa dan tubuh dilihat sebagai sesuatu yang terpisah maka tidak terjadi keseimbangan kimiawi di dalam tubuh.²

Seseorang mudah mengalami stres dalam menjalani kehidupannya bahkan mengalami depresi, gangguan jiwa sampai kepada hal-hal yang tidak diinginkan. Mereka membutuhkan konseling Islam berupa penetralan atau *grounding* yaitu suatu metode penetralan yang diterapkan sebagai efek proses penyucian jiwa (*tazkiyah an-nafs*) baik secara fisik, emosi, spiritual, dan sosial untuk menuju kehidupan yang sehat. Proses penetralan pada jiwa narapidana membutuhkan sebuah pelatihan yaitu pelatihan mengolah jiwa atau pelatihan menata hati dengan SEFT.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka persoalan tersebut menarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Terapi sufistik Melalui SEFT (Studi Analisis Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* karya Ahmad Faiz Zainuddin)”.

² Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2006), hlm. 14-15

B. Rumusan Masalah

Fokus permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana terapi sufistik melalui SEFT dalam Buku SEFT karya Ahmad Faiz Zainuddin?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis terapi sufistik melalui SEFT dalam Buku SEFT karya Ahmad Faiz Zainuddin.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara akademik, penelitian ini mampu menjadi perbandingan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya bagi mahasiswa lainnya, khususnya kajian mengenai terapi sufistik melalui SEFT. Dalam hal ini penulis khusus membahas makna terapi sufistik melalui SEFT dalam Buku SEFT karya A. Faiz Zainudin. Penelitian ini juga mampu memberikan masukan dan sumbangan pemikiran tentang bagaimana terapi sufistik melalui SEFT.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran alternatif mengenai terapi sufistik melalui SEFT dan mampu memberikan manfaat serta pengetahuan tentang terapi sufistik melalui SEFT untuk masyarakat.

E. Tinjauan Pustaka

Beberapa literatur atau penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian Puji Lestari (2014) berjudul *Terapi Sufistik (Menurut Syaikh Hakim Muinuddin Chisyti) dalam Karyannya The BookOf Suffi Healing*. Hasil menunjukkan penyembuhan cara sufi karya Syaikh Hakim Muinuddin Chisyti relevansinya dalam masa kini adalah cara yang di ungkapkan dalam penyembuhan dapat di jadikan salah satu bentuk pengobatan untuk semua manusia pada masa kini. Dapat menambah satu wacana baru dalam problematika penyembuhan sufi secara alami. Dimana Penyembuhan cara

sufi dapat sebagaimana di kemukakan Syaikh Hakim Mu'inuddin Chisyti dapat dilakukan dengan pendekatan yang tepat sesuai dengan ajaran tasawuf melalui ajaran sholat, puasa, dzikir, do'a, makanan dan obat-obatan (ramuan) tumbuh-tumbuhan. Karena untuk mengimbangi pengobatan medis. Pada perkembangan modern dan teknologi sekarang ini, pengobatan yang disajikan oleh Syaikh Hakim Mu'imuddin Chisyti sangatlah sederhana banyak manfaatnya, dengan praktik dan metode yang telah diajarkan dalam Islam. Sehingga proses penyembuhan yang dilakukan akan lebih berhasil mencapai tujuan untuk sembuh secara alami. Pada zaman modern ini, tidak ada salahnya jika kita masih menggunakan penyembuhan sebagaimana yang diajarkan Syaikh Hakim Muimuddin Chisyti. Sebab akan tidak mungkin akan menjadi lebih sempurna dalam pengobatan beragam penyakit saat ini. Jadi intinya, warisan ini tidak serta merta kita buang. Namun bagaimana kita berupaya melestarikan warisan ini serta menggabungkannya dengan pengobatan modern, sehingga hasil pengobatan akan lebih maksimal.

2. Penelitian Novi Lystiawati (2015) berjudul *Tahajud sebagai Terapi Religius Menurut Dr. Moh Soleh dan Relevansinya dengan Pembentukan Kesehatan Mental*. Hasil penelitian menunjukkan salat tahajud kata Sholeh bisa mendatangkan ketenangan jika dilakukan di penghujung malam yang sunyi. Ketenangan itu sendiri mampu mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup dan meningkatkan ketahanan tubuh seseorang begitu pula sebaliknya. Seseorang akan rentan terhadap berbagai penyakit dan infeksi apabila seseorang mudah tertekan mentalnya seperti mudah stress dan depresi. Menurut Sholeh salat tahajud yang dilaksanaka secara ikhlas dan khusuk bisa mendatangkan mental yang sehat. Begitu pula sebaliknya apabila dilaksanakan dengan hati yang tidak khusuk dan ihlas maka terjadi kegagalan dalam menjaga daya adaptasi terhadap perubahan pola irama pertumbuhan sel yang normal, tetapi jika dijalankan dengan ikhlas dan kontinyu akan sebaliknya.

3. Penelitian Siti Nurkholipah, (2017) dengan judul *Implementasi Spiritual Emotional Freedom Technique Berbasis Peer Counseling: Alternatif Model Terapi Dalam Layanan Konseling*. Hasil penelitian menunjukkan terapi SEFT merupakan inovasi terbaru teknik konseling, dengan seiring berbagai penelitian dan bukti ilmiah yang mengulas keberhasilan SEFT dalam mengatasi berbagai masalah perilaku, emosi maupun masalah kesehatan. Namun terapi SEFT yang belum banyak dikenal orang secara luas dan umurnya yang masih relatif muda membuat SEFT mendapatkan tantangan yang cukup kuat sendiri. Belum diterimanya energy Psychology sebagai mainstream juga melemahkan keberadaan SEFT. SEFT juga dipandang sebagai fenomena pseudoscience oleh kalangan yang tidak mengakui keberadaan Energy Psychology tersebut. Dalam menyikapi pertentangan tersebut, konselor masih tetap dapat menggunakan SEFT selama SEFT diletakkan sebagai teknik pendukung dalam layanan BK dan digunakan secara proporsional.
4. Penelitian Mellisa Fitri Ardiyanti dan Galindra Raka Permana (2014) yang berjudul *Penyuluhan SEFT sebagai Solusi Kesehatan pada Warga Dusun Babadan, Selomirah, Ngablak, Magelang, Jawa Tengah*. Hasil penelitian menunjukkan SEFT merupakan teknik relaksasi yang lebih mudah dan aman dibandingkan akupunktur dan akupresur dalam hal pengobatan alternatif. Apabila sudah mengetahui prinsip kerjanya metode ini dapat dilakukan oleh semua orang dengan mudah. Salah satunya adalah warga dusun Babadan yang menggunakan SEFT sebagai pengobatan alternatif dan kebugaran tubuh di rumah masing-masing setelah memperoleh informasi tentang metode ini.
5. Penelitian Wardatul Adawiyah, Ni'matuzahroh, (2016) berjudul *Terapi SEFT untuk Menurunkan Tingkat Stress Akademik pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol mengenai tingkat stres akademik, skor stres akademik yang lebih rendah didapatkan kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa

terapi SEFT dinilai efektif untuk menurunkan stress akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren.

Beberapa literatur diatas memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu tentang terapi, sufistik dan SEFT, namun penelitian ini lebih mengkhususkan tentang terapi sufistik melalui SEFT dalam Buku SEFT karya Ahmad Faiz Zainuddin yang tentunya secara spesifik tidak dikaji dalam penelitian di atas. Peneliti di sini sebagai pengembangan lebih lanjut dari hasil penelitian di atas.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dalam penelitian ini.³ Peneliti menggunakan tehnik yang dikumpulkan dari buku-buku tersebut dan diperoleh dari perpustakaan yaitu hasil mencatat dan membaca dari buku maupun literatur ilmiah yang berkaitan dengan penelitian ini.

2. Pendekatan Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan deskriptif analitis. Pendekatan ini digunakan untuk mengumpulkan data, menyusun, serta menafsirkan data yang sudah ada secara lengkap, teratur dan teliti terhadap obyek penelitian,⁴ yaitu menjelaskan dan menguraikan terapi sufistik melalui SEFT dalam Buku SEFT karya A. Faiz Zainuddin.

3. Sumber Data

- a. Sumber Primer, adalah sumber yang berkaitan langsung dengan permasalahan ini yaitu Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* karya Ahmad Faiz Zainuddin.
- b. Sumber Sekunder, yaitu buku-buku, jurnal dan artikel yang relevan dengan penelitian ini tentang terapi sufistik.

³ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), hlm. 5.

⁴ Sudarto, *Metode Penelitian Filsafat*, (Jakarta: Rajawali Press, 2001), hlm. 116

4. Metode Pengumpulan Data.

Penelitian yang peneliti kaji termasuk jenis penelitian kepustakaan (*library research*).⁵ Peneliti mengumpulkan informasi dan data-data yang terkait dengan penelitian ini yaitu berupa artikel, buku-buku, jurnal dan lain-lain. Metode ini digunakan untuk mendapatkan data tentang konsep SEFT A. Faiz Zainuddin dalam Buku SEFT.

5. Metode Analisis

a. Metode *Content Analysis*

Metode *content analysis* digunakan setelah peneliti memperoleh data, mengelompokkan atau mengklasifikasikan, menyusun data sesuai dengan permasalahan yang peneliti bahas. Dengan metode *content analysis* peneliti akan mengungkapkan isi dari permasalahan yang dibahas selanjutnya diproses dengan prosedur dan aturan yang telah direncanakan.⁶ Peneliti dalam hal ini akan mengungkapkan analisis implementasi terapi sufistik melalui SEFT dalam Buku SEFT karya A. Faiz Zainuddin.

b. Metode Deduktif

Metode ini digunakan untuk menganalisis hal-hal yang bersifat umum ke hal-hal yang bersifat khusus.⁷ Metode ini digunakan dalam mengungkapkan konsep SEFT A. Faiz Zainuddin dalam Buku SEFT dan relevansinya bagi teknik terapi sufistik.

G. Sistematika Penelitian

Bab pertama dalam sistematika penelitian ini berisi pendahuluan, terdiri dari latarbelakang penelitian yaitu seseorang bersaing dan berlomba dalam hidupnya dengan mementingkan diri dan kepentingannya sendiri ketimbang kepentingan orang lain sehingga menimbulkan rasa individualitas pada diri seorang tersebut, kemudian muncul berbagai konsep

⁵ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2011), hlm. 9

⁶ Noeng Muhadjir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Rake Sarasin, 2004), hlm. 49.

⁷ John W. Best, *Terj. Sanapiyah Faisal, Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Surabaya: Usaha Nasional, t.th.), hlm. 13-14.

penawaran bagaimana mengatur jiwa sehingga tidak merasa terasing dari dunianya dan lebih mengenal tujuan hidupnya. Berbagai penyakit kejiwaan yang dialami manusia modern membutuhkan terapi tasawuf, karena tasawuf sebenarnya bukan apatis terhadap kenyataan sosial atau penyikapan pasif tetapi tasawuf sebenarnya mempunyai peranan yang cukup besar dalam mewujudkan sebuah “revolusi spiritual” di masyarakat. Dalam mempermudah penanganan masalah dibutuhkan berbagai model terapi tasawuf. Salah satunya adalah model terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagaimana yang ditawarkan oleh A. Faiz Zainuddin dalam bukunya SEFT. Sub bab selanjutnya adalah rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

Bab kedua tentang landasan teori yang menggambarkan teori-teori terapi sufistik, meliputi pengertian teraapi sufistik, tujuan teraapi sufistik, macam-macam terapi sufistik dan implementasi terapii sufistik, tingkatan tasawuf.

Bab ketiga membahas tentang SEFT dalam Buku SEFT karya A. Faiz Zainuddin, deskripsi SEFT dalam buku SEFT karya A. Faiz Zainuddin menjadi penting, maka peneliti meletakkannya pada bab III. Bab ini meliputi profil Ahmad Faiz Zainuddin dan Isi Buku SEFT karya A. Faiz Zainuddin.

Bab keempat membahas analisis terapi sufistik melalui SEFT dalam SEFT karya A. Faiz Zainuddin yang merupakan bab dalam mensinkronkan antara teori yang ada di bab II dan teori di bab III. Bab ini membahas terapi sufistik melalui SEFT dalam Buku SEFT karya A. Faiz Zainuddin.

Bab kelima merupakan kesimpulan terhadap permasalahan yang terkandung dalam penelitian ini dan saran.

BAB II TERAPI SUFISTIK

A. Pengertian Terapi Sufistik

Terapi merupakan proses penyembuhan dari suatu kondisi patologi seseorang dengan suatu pengobatan dan perlakuan, dengan kata lain suatu usaha memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit dengan suatu teknik penyembuhan penyakit.⁸ Terapi dapat berarti pengobatan penyakit, secara kerohanian, terapi merupakan upaya terencana dan sistematis dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi klien dengan tujuan menjaga, memelihara, mengembangkan, dan mengembalikan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proposional.

Manusia membutuhkan terapi kejiwaan yang berdasarkan ajaran agama dengan menekankan pada hati yang biasa di sebut terapi sufistik. Tujuan dari terapi sufistik adalah mengemalikan kesatuan, keutuhan dan keseimbangan antara fisik dan metafisik yang mengintegrasikan emosional, fisik, metan juga spiritual.⁹

Terapi sufistik atau *ath-thibb ash-shufi* bersifat teoritis dan praktis yang merupakan proses penerapian pasien khususnya penyakit jiwa pmenurut tata cara para sufi dengan menjelaskan bagaimana memperkuat keimanan pasien keika jiwa lemah takwa, memperkuat tekad dan berserah diri kepada Allah SWT, pasein juga diarahkan untuk terus mengisi denan kejujuran jiwa mreka dan memasukkan barang-barang hala dam makananyagn dimakan, selanjutnya melakukan dzikir dengan khusyu' dan benar guna menerapi jiwa pasien yang lemah, sehingga memperoleh ketentraman.¹⁰

Tubuh Manusia dalam pandangan al-Ghazali sebagaimana dikutip oleh Ali digambarkan laksana negara, angan, kaki, dan anggoa tubuh lainnya yang

⁸ J.P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), Penerjemah Kartini Kartono, hlm. 507

⁹ R.N.L. Oriordan, *Seni penyembuhan Alami*, terjemahan: Sulaiman, (Bekasi: Gugus Press, 2002), hlm. 50

¹⁰ Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, terjemahan: Ija Suntana, (Jakarta: Mizan Publika, 2004), hlm. 1

bekerja bagaikan ahlinya, hati sebagai raja, nafsu merupakan pemungut pajak dan akal merupakan perdana menteri yang menarik segala sesuatu. Amarah manusia yang bersifat kasa, keras dan menghukum bagaikan a seorang polisi dan ingin membunuh dan menghancurkan. Aja tidak hanya mengendalikan arah dan nafsu saja, namun juga akal dan menjaga semua keseimbangan unsur-unsur tersebut, karena jika nafsu dan amarah telah mendominasi akal, maka raja akan dihancurkan dan negara menjadi hancur.¹¹ Terapi sufistik menjadi salah satu alternatif bagi manusia untuk mendapatkan kesehatan hati yaitu syahwat yang terbebas dari kontradiktif dengan menjalankan perintah dan menjauhi larangan dari Allah SWT.¹²

Jadi terapi sufistik merupakan proses mengobati dan mengantisipasi berbagai masalah kejiwaan baik segi jiwa intuisi sendiri atau segi jiwa moral spiritual. Konsep terapi sufistik ini telah berkembang sejak lama yang menunjukkan sifat Islam yang dapat digunakan dalam berbagai konsep psikologis dan psikoterapi yang telah dikembangkan oleh barat. Terapi sufistik menekankan tentang kedekatan dan keimanan kepada Allah SWT sebagai sumber kekuatan untuk menanggulangi gangguan kejiwaan.

B. Dasar Terapi Sufistik

Agama Islam berperan penting dalam membantu dan mengobati jiwa manusia dan mencegah gangguan kejiwaan pada diri manusia serta membina manusia untuk memiliki mental yang sehat dengan proses penghayatan dan pemahaman terhadap ajaran-ajaran Islam sehingga manusia tersebut memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidupnya. Dasar yang menjadi landasan pentingnya penyembuhan penyakit kejiwaan terdapat dalam Firman Allah SWT surat Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

¹¹ Abdullah Ali, *Hati yang Bermak'rifat: Sebuah Transformasi Sufistik*. (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), hlm. 101

¹² Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah, *Menyelamatkan Hati dari Tipu Daya Setan*, (Solo: Al-Qowwam, 2000), hlm. 9 – 11

Artinya: "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Yunus: 57)

Ayat di atas menyatakan bahwa obat yang terbaik bagi apa yang terdapat dalam dada atau hati adalah al-Qur'an. Wahyu-wahyu illahi dapat berfungsi menyembuhkan penyakit hati atau ruhani. Hati dalam al-Qur'an difungsikan untuk menjadi wadah rasa cinta dan benci, berkeinginan dan menolak, bahkan hati dapat menjadi alat untuk mengetahui, sehingga mampu melahirkan kegelisahan, dan ketenganagan dan mampu menjadi wadah bagi sifat-sifat baik dan terpuji.

Quraish Shihab menafsirkan ayat di atas dengan mengemukakan bahwa ada beberapa ulama' yang memahami bahwa penyakit fisik dapat menyembuhkan penyakit jasmani, hal ini dengan merujuk pada beberapa riwayat yang masih diperselisihkan makna dan nilainya antara riwayat Ibn Mardawai melalui sahabat Rasulullah SAW bersabda: hendaklah engkau membaca al-Qur'an" dengan riwayat serupa yang dikemukakan oleh al-Baihaqi berdasarkan riwayat Abu asy-Syeikh melalui Wai'lah Ibn al-Ashqa', Hasan al-Basri dan berdasarkan riwayat Abu asy-Syeikh berkata: Allah SWT menjadikan al-Qur'an sebagai penyakit hati bukan untuk penyakit jasmani".¹³

Jadi al-Qur'an mengandung obat bagi semua yang ada didalam hati. Penyakit hati yang tidak segera diboti akan mampu menjadi penyakit rohani dan jasmani, karena jiwa yang asakit berlarut-larut akan menimbulkan semua tubuh sakit.¹⁴

C. Fungsi Tujuan Terapi Sufistik

Adapun fungsi yang spesifik dari terapi sufistik adalah sebagai berikut:

532 ¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Volume: 7, (Jakarta: Lentera Hati, 2012), hlm.

¹⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, t.th.), hlm. 236-237

1. Terapi sufistik berfungsi mencegah

Seorang akan terhindar dari keadaan atau peristiwa yang membahayakan jiwa, spritual atau mentalnya jika mempelajari, memahami dan mengaplikasikan ilmu tasawuf psikoterapi

2. Terapi sufistik berfungsi menyembuhkan atau merawat

Seseorang yang melakukan pengobatan dengan terapi sufistik seperti melalui dzikir terhadap gangguan kejiwaan, mental dan spiritual , akan menjadikan orang tersebut tenang, damai, memiliki spirit dan etos kerja yang bersih dan suci dari gangguna setan, jin, iblis dan lainnya.

3. Terapi sufistik berfungsi menyucikan dan membersihkan

Penyucian diri dari kedurhakaan, dosa dapat dilakukan dengan terapi sufistik yang dilakukan dengan upaya penyucian najis dengan istinjak, kotoran dengan mandi, penyucian yang bersih dengan berwudlu, menyucikan diri denan shala taubat, dan penyucian yang maha suci dengan dzikrullah.¹⁵

Tujuan yang dimiliki dalam terapi sufistik yaitu untuk mencegah dan mengobati berbagai masalah kejiwaan yang menyebabkan terjadinya penyimpangan mental, emosi, dan hidup keluar dari aturan Allah SWT yang adapat menjadikan ketida tenang dan kegelisahan melalui sikap hidup yang sesuai nilai-nilai ajaran Islam sehingga mampu menciptakan kebahagiaan dunia dan akhirat bagi orang tersebut. Latiha-latihan praktis untuk pemenuhan fana' dan kasyf dalam realitas tertinggi menjadi satau falsafah hidup bagi sufi. Melalui pengeahuan tenang Allah SWT sejarah kejiwaan, intuitif dan tidak rasional akan memunculkan kebahagiaan rohani seseorang.¹⁶ Terapi sufistik pada dasarnya tujuannya adalah untuk menjadikan diri manuisa menjadi pribadi yang berkualitas tinggi degan keseimbangan kecerdasan fitrah,

¹⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), hlm. 276-277

¹⁶ Masyaruddin, "*Ibn Taimiyah dan Pembaharuan Tasawuf*", dalam Amin Syukur dan Abdul Muhayya Ed. *Tasawuf dan Krisis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 101

keikhlasan dan kesalehan dalam mengarungi kehidupan hingga mencapai kebahagiaan lahir dan bathin baik didunia dan akhirat.¹⁷

D. Macam-Macam Terapi Sufistik

Banyak macam model terapi yang dapat diterapkan sebagai perawatan dan penyembuhan problematika psikis yang dialami manusia. Model-model terapi yang dimaksud diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Terapi *Client Centered* yang arahnya kepercayaan yang tinggi pada klien.¹⁸
2. Terapi *Realitas* yang arahnya penekatan pada kekuatan pribadi, sehingga klien dapat hidup secara realistik sehingga mampu mencapai kebahagiaan.
3. Terapi *Relaksasi* yang arahnya klien dapat disugesti untuk melakukan relaksasi.
4. Terapi *Perilaku* yang arahnya memberikan latihan kepada klien untuk menghadapi obyek dapat menimbulkan panik dan phobik, yang dilakukan secara berulang-lang tanpa adanya bantuan dari orang lain
5. Terapi *Keagamaan* yang arahnya pada pendekatan nilai-nilai Islai yang terdapat dalam ajaran al-Qur'an, Hadts, dan pemikiran-pemikiran tentang Keislaman yang mengandung terapi secara eksplisit. Terapi dapat dilakukan melalui do'a-do'a, dzikir yang arahnya memohon kepada Allah SWT agar diberikan ketenangan hati, sehingga klien terbebas dari ketegangan, cemas, stress, depresi dan lain sebagainya
6. Terapi *Holistik* yang arahnya pengobatan yang tidak hanya dengan obat, namun dilakukan secara menyeluruh pada klien baik secara organo biologik, psikologikal maupun psiritualnya.¹⁹

Sedangkan khusus pada terapi sufistik terdiri dari beberapa macam diantaranya:

¹⁷ Amin Syukur dan Fathimah Usman, *Insan kamil, Paket Pelatihan Menata Hati (SMH)*, (Semarang: Bima Sejati, 2006), hlm. 8

¹⁸ Gerald Corey, *Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Adifama, 2003), hlm. 90

¹⁹ Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek dan Psikologi*, (Jakarta: FK UI, 2002), hlm. 26

1. Melakukan Pertobatan.

Tobat berarti kembali secara bahasa, yaitu kembali kepada Illahi. Taubat terkait dengan penghentian perbuatan dosa dan jahat melalui keimanan yang dimiliki klien, karena taubat tanpa keimanan hanya menjadikan kapok asaja. Taubat merupakan memohon ampunan yang dilakukan kepada Allah SWT dan berjanji tidak melakukan kembali dengan penuh kesungguhan.

Individu yang melakukan pertaubatan, hendaknya terlebih dahulu diberikan pemahaman tentang yang jelas tentang esensi dari pertaubatan yaitu mengembangkan seorang kepada terwujudnya keadaan fitrah manusia, menghanat dan mengiring rohani manusia untuk tuntun dan taat terhadap Allah SWT. Bertaubat merupakan upaya seseorang untuk melakukan tahalli yaitu mengkosongkan membersihkan dan mensucikan dari dari berbagai kotoran, najis yang diakibatkan perbuatan dosa yang dilakukannya.²⁰

Kesempurnaan taubat harus melalui lima dimensi yaitu, mulai dari orang tersebut menyadari kesalahannya, menyesali perbuatan dosa yang dilakukan, orang tersebut memohon ampun kepada Allah SWT dengan penuh keyakinan dan berbaik sangka kepada Allah SWT bahwa dosanya akan diampuni, orang tersebut berjanji untuk tidak mengulangi lagi kesalahan dan dosa yang dilakukan, dan terakhir mengganti kesalahan masa lalu dengan melakukan perbuatan baik sebagai wujud dan pembuktian bahwa orang tersebut telah benar-benar bertaubat.²¹

Terapi ini dilakukan dengan menggunakan *tazkiyah nafsiah*, yang dilakukan melalui metode yang hanya dapat dilakukan oleh seorang terapis yang telah melakukan dan memahami pertaubatan dan benar-benar telah menguasai metode propetik, jika dilakukan oleh orang yang sembarangan, maka pengawasan dan evaluasi terhadap setiap perkembangan dari hasil pertaubatan klien tidak dapat diketahui secara

²⁰ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, hlm. 437

²¹ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, (Yogyakarta; LPPI UMY, 2004), hlm. 61

baik, benar dan tepat. Sehingga nantinya stress yang diperoleh seseorang karena berbuat dosa dapat teratasi dengan tobat yang dilakukan dan tumbuhlah pada diri klien pribadi yang shaleh.²²

2. Dzikir

Dzikir dan sebagainya dilakukan para sufi sebagai amalan tasawuf untuk dapat mengembangkan potensi spiritual individunya. Amalan suluk yang merupakan perwujudan dari tasawuf amali kemudian dilembagakan dalam tarekat. Pelaku tarekat berusaha menjadikan dirinya untuk terus berusaha mendekati diri dengan Allah SWT dengan memantapkan syariatnya, karena dalam pandangan Najmuddin al-Kubra, syariat merupakan sampan, tarekat adalah lautan dan hakikat adalah mutiara, maka untuk dapat menemukan mutiara tersebut seseorang membutuhkan sampan dan lautan.²³

Imam Ibnul Qayyim sebagaimana di kutip oleh Masyhudi menyatakan bahwa dzikir memiliki tujuh puluh tiga manfaat dan memiliki lebih dari seratus faedah antara lain: *Pertama*, dzikir dapat mengusir, dan menundukkan dan membakar syetan. Syetan itu berada di dalam hati manusia, dengan berdzikir mampu mengusir godaan syetan dan bagaikan benteng yang sangat kokoh yang mampu melindungi seorang hamba dari serangan musuh-musuhnya. *Kedua*, dzikir dapat mendatangkan ketenangan, kelapangan dan kebahagiaan dan menghilangkan depresi, kesedihan dan kegundahan. *Ketiga*, dzikir mampu menghidupkan hati seseorang, karena dzikir pada dasarnya adalah kehidupan bagi hati, jika dzikir hilang dari hati, maka hati seolah hilang kehidupannya. *Keempat*, dosa dapat terhapus dengan dzikir dan manusia dapat selamat dari azab dengan dzikir. *Kelima*, pahala, keutamaan dan karunia Allah SWT dapat dihasilkan melalui dzikir.²⁴

²² Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, hlm. 433

²³ Sri Mulyati, *Mengenal dan Memahami Tarekat-Tarekat Muktabarah di Indonesia*, (Jakarta: KencanaPrenada, 2006), hlm. 71.

²⁴ In'amuzzaidin Masyhudi dan Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz H. Hariyono*, (Semarang: Syifa Press, 2006), hlm. 19-20

3. Terapi Al-Qur'an

Membaca al-Qur'an merupakan landasan utama dalam Islam. Hal ini terkait dengan ayat pertama yang diturunkan oleh Allah dimulai dari kata *iqra'* artinya bacalah, yang tidak hanya ditujukan pada Rasulullah SAW, namun juga kepada manusia semua sepanjang sejarah kemanusiaan. Membaca al-Qur'an merupakan kunci utama dalam membuka jalan hidup di dunia dan akhirat.

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ. خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ. اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ.
الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ. عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ. (العلق : ١-٥)

"Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah dan Tuhanmulah yang Paling Pemurah. Yang mengajar (manusia) dengan perantaraan kalam. Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya." (Q.S. Al-Alaq: 1-5)²⁵

Membaca al-Qur'an dapat menjadi terapi spiritual, karena di dalam al-Qur'an memiliki kekuatan spiritual.²⁶ Bagi orang yang membaca al-Qur'an akan mendapatkan pahala yang berlipat ganda dan nantinya akan diberikan cahaya kedalam hati orang tersebut sehingga hatinya menjadi terang benerang yang dapat menyelesaikan segala persoalan hidup yang dialaminya.²⁷

Membaca al-Qur'an secara utuh yang dilakukan seseorang dengan penuh keteguhan akan menghasilkan fungsi preventif dan protektif yaitu terhindar dan terlindungi dari gangguan kejiwaan. Membaca al-Qur'an juga dapat membangkitkan pikiran, menggugah kesadaran, menggelorakan perasaan, dan menajamkan wawasan yang nantinya mampu menjadi

²⁵ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Ummat*, (Bandung: Mizan, 2007), hlm. 102

²⁶ Mas Rahim Salaby, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa; Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 2001), hlm. 75

²⁷ Maimunah Hasan, *Al-Quran dan Pengobatan Jiwa*, (Yogyakarta: Bintang Cemerlang, 2011), hlm. 128-131

sarana untuk menyembuhkan dan menjadi obat bagi penyakit kejiwaan, bahkan penyakit fisik dan spiritual.²⁸

4. Terapi Do'a

Do'a merupakan permohonan atau permintaan yaitu permohonan atau permintaan kepada Allah SWT yang dilajjukan manusia untuk mendapatkan kebaikan didunia dan diakherat.²⁹ Do'a mampu menjadi obat yang paling manjur untuk menghilangkan berbagai penyakit yang diderita manusia dan menghilangkan berbagai malapetakan yang dialami manusia. Do'a dalam pandangan Al-Thiby akan melahirkan pada diri seseorang kehinaan dan kerendahan diri dalam keadaan tidak berkekuatan dan tidak berdaya yang nantinya orang tersebut menyatakan ketertundukannya dan hajat kepada Allah SWT, di mana dalam konsep amakalan keagamaan dikenal dengan usaha yang dilakukan manusia untuk memanggil Allah SWT dalam rangka mengajukan permohonan kepada Allah SWT.³⁰

Bagi seseorang yang cerdas secara rohani, do'a mampu menjadikan adanya rasa optimis dalam hatinya dan orang tersebut memiliki semangat untuk melihat ke depan dengan memahami setiap makna do'a secara mendalam pada dirinya.³¹ Berdasarkan sudut pandang kedokteran do'a mampu menjadikan penyembuh bagi manusia, karena manusia mampu mengendalikan dirinya karena dalam hatinya selalu berada dihadapan Allah SWT.

5. Terapi Shalat

Shalat bagi kaum sufi adalah kegiatan yang sangat urgen bagi proses perjalanan spiritualnya. Kemudahan-kemudahan dalam bertindak, ketenangan dan ketentraman hati, juga terarahkannya perilaku seseorang

²⁸ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, hlm 423-433

²⁹ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), hlm. 93

³⁰ Anis Masykhur dan Jejen Musfah, *Doa Ajaran Ilahi*, (Jakarta: Hikmah, 2010), 3

³¹ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Inteligencia)*, (Jakarta: Gema Insani, 2011), hlm. 42

dikarenakan shalat yang dilakukan. Shalat juga merupakan bukti keragaan seseorang kepada Allah SWT³²

Shalat memiliki fungsi yang lebih luas di antaranya: membentuk diri seseorang pada kepibadian atau karakter yang shaleh karena shalat ini adalah shalat yang menjadi kebiasaan orang-orang shaleh terdahulu, sebagai sarana mendekatkan diri atau taqarub kepada Allah. Artinya dengan shalat malam seseorang akan semakin dekat dengan Allah SWT, dan mampu mencegah seseorang dari perbuatan dosa karena shalat yang dilakukan akan mampu menjadikan seseorang menguasai dirinya dan dalam berhubungan dengan orang lain.³³

Shalat dapat menimbulkan keadaan tenang dan damai pada diri seseorang, keadaan ini biasanya berlangsung untuk beberapa lama setelah seseorang selesai melaksanakan shalat, shalat memiliki empat aspek teraestetik yaitu aspek olah raga, meditasi atau gestasi dan kebersamaan.³⁴ Shalat pada dasarnya adalah proses meditasi yang dilingi gerakan penghambaan pada Allah SWT dengan dilandasi rasa ihsan.³⁵ Seseorang yang berhasil dalam meditasi berarti sudah tidak ada lagi pemikiran kegagalan dan keberhasilan, dan tidak mengharapkan segala sesuatu dari meditasi yang dilakukan, karena hidup dengan meditatif tersebut merupakan sebuah hasil yang penting dalam kehidupan.³⁶

E. Implementasi Terapi Sufistik

Dalam dunia kesufian sipiritual disebut ruh atau jiwa atau hati yang merupakan pusat vital dari organisme kehidupan manusia, dan merupakan

³² Amatullah Armstrong, *Khazanah Istilah Sufi; Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*, (Bandung: Mizan, 2010), hlm. 142

³³ Mohamad Sholeh, *Tahajud (Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 152-153.

³⁴ Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori, *Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 98-100

³⁵ Anand Krisna, *VCD Media Meditasi Sufi Ananda*, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2006), hlm. 21

³⁶ Anand Krisna, *Fiqr Memasuki Meditasi Lewat Gerbang Sufi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm. 14

kenyataan halus dari suatu hakekat yang mengaasi segala bentuk pribadi.³⁷ Para msufi mengekpresikan dirinya pada apa yagn terdapat dalam Al-Qur'an yang menyangkut seluruh esensi ajaran Islam, untuk menjadikan ajaran sufi dapat diterima oleh jangkauan akal manusia, maka disiratkan dalam simbolisme sufi yang ketat dalam berbagai praktik hidup yang mereka sampaikan dan lakukan.³⁸ Secara umum implementasi terapi sufistik meliputi:

1. *Takhalli*

Takhalli adalah proses membersihkan diri dari kotoran, sifat dan perilaku tercela, penyakit hati yang dapat merusak seseorang dengan cara mengetahui dan menyadari bahwa sifat tercela dan kotoran hati itu buruk bagi dirinya, sehingga berusaha menghindari dan sadar untuk menjahuinnya.³⁹ Sifat-sifat tersebut yang *hasud, hirshu, ujub, takabbur, riya', ghadhab, ghibah, namimah, dan khiyanah*.⁴⁰

Cara-cara yang bisa ditempuh adalah pertama menghayati segala bentuk akidah dan ibadah, dimana pelaksanaannya tidak hanya bersifat lahir saja namun lebih dari itu harus memahami makna dari hakikat bentuk akidah dan ibadah yang dilakukan, kedua melakukan muhasabah dengan mengoreksi setiap tindakan yang dilakukan, sehingga menemukan kejelakan yang dilakukan pada dirinya maka langsung menghindari, ketiga *riyadah* dan *mujahadah* dengan berlatih dan berusaha membebaskan diri dari kekangan hawa nafsu yang negatif dan menggantinya dengan sifat-sifat yagn positif, keempat berusaha dengan sekuat tenaga melakukan kebiasaan-kebiasaan yang baik dan meninggalkan kebiasaan yagn jelek, kelima merubah sifat jelek yagn dimilikidengan mencari watu yang tepat

³⁷ Titus Burckhardt, *Mengenal Ajaran Kaum Sufi*, (Jakarta: Dunia Pustaka Jaya, 2004), hlm. 17

³⁸ Titus Burckhardt, *Mengenal Ajaran Kaum Sufi*, hlm. 18

³⁹ M. Amin Syukur, dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme Tasawuf Al-Ghazali*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 45

⁴⁰ Umary Barmawie, *Materia Akhlaq*, (Solo: Ramadhani, 2005), hlm. 56-65

untuk melaksanakannya, dan keenam selalu memohon perlindungan dari Allah SWT agar terhindar dari setiap godaan setan.⁴¹

Takhalli merupakan langkah awal bagi seseorang untuk mencapai kepribadian yang baik, dengan menyadari setiap sifat dan perilaku yang buruk yang miliknya dan secara sadar melakukan perbaikan dengan menghilangkan sifat dan perilaku yang tidak terpuji tersebut yang ada pada dirinya dengan melakukan berbagai ibadah yang tidak ahynay bersifat fisik saja namun juga mengetahui hakekat dari ibadah yang dilakukan sehingga terwujud pada dirinya pribadi yang memiliki akhlakul karimah. Terapi ini dapat dilakukan dengan menutup mata dalam keadaan duduk santai dengan mengucapkan basmallah dalam hati. Pelan-pelan tarik nafas melalui hidung dan berhenti sebentar kemudian dikeluarkan melalui mulut, selanjutnya lakukan latihan tersebut selama 2-3 menit.

2. Tahalli

Tahalli merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk mengisi dan menghiasi dirinya dengan kebaikan melalui kebiasaan-kebiasaan bersikap, dan berperilaku terpuji, kaum sufi melakukan tahaali dengan selalu menghiasai kehidupannya sesuai dengan jalan agama. Tahalli ini dapat dilakukan dengan selalu membina pribadi agar memiliki akhlakul karima secara konsisten melalui latihan-latihan kejiwaan yang kuat dalam membiasakan perbuatan baik pada dirinya, yang pada akhirnya tercipta insan kamil.⁴²

Proses tersebut dalam kalangan sufi dilalui melalui tingkatan maqam yang harus ditempuh. Maqam-maqam tersebut meliputi: *taubah, wara', zuhud, faqr, sabar, tawakkal* dan *ridla*.⁴³

Berbagai maqam di atas merupakan sifat-sifat dari akhlakul mahmudah yang harus dimiliki oleh seorang muslim untuk mencapai

⁴¹ M. Amin Syukur, dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme Tasawuf Al-Ghazali*, hlm. 46

⁴² Imam Qusyairy an Naisabury, *Risalatul Qusyairiyah (Induk Ilmu Tasawuf)*, Terj. Luqman Hakim, (Surabaya: Risalah Gusti, 2000), hlm. 23

⁴³ Hasyim Muhammad, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 28-46

tingkatan di atasnya yaitu tajalli. Tahalli merupakan pengisian jiwa kearah sifat dan perilaku yang baik untuk mengisi jiwa yang telah dikosongkan dalam tahap takhalli. Terapi ini dapat dilakukan dengan mata tetap tertutup. Sambil menarik nafas panjang, pelan-pelan ucapkan dalam hati: segala puji bagimu. Kemudian sambil membuang nafas pelan-pelan, ucapkan dalam hati juga: Tuhan yang maha tinggi. Lakukan selama 10-15 menit.⁴⁴

3. *Tajalli*

Tajalli merupakan penampakan pada diri Allah SWT yang bersifat absolut dalam bentuk alam yang terbatas, tajalli berarti menyatakan diri.⁴⁵ Tahap tajalli ini tercapai setelah seseorang sudah melalui dua tahap yaitu takhalli atau mengosongkan jiwa dari sifat tercela dan tahalli atau mengisi dan menghiasi diri dengan sifat terpuji. Tercapai tahap tajalli menjadikan seseraong yang pada tahap ini telah hilang hijab dari sifat kemanusiaan dan terungkapnya nur gaib atau fana' terhadap segala sesuatu selain Allah SWT.⁴⁶ Terapi ini dapat dilakukan duduk diam selama 2-3 menit. Atau menari, berdansa bebas. Kemudian, ucapkan Alhamdulillah-terima kasih pada sang keberadaan dan membuka mata.⁴⁷

⁴⁴ Anand Krisna, *Fiqr Memasuki Meditasi Lewat Gerbang Sufi*, hlm. 11-19 dan Anand Krisna, *VCD Media Meditasi Sufi Ananda*, hlm. 36

⁴⁵ Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve, 2003), hlm. 40

⁴⁶ Zainul Milal Bizawie, *Perlawanan Kultural Agama Rakyat: Pemikiran dan Pemahaman Keagamaan Syekh Ahmad Mutamakkin dalm Pergumulan Islam dan Tradisi*, (Yogyakarta: Kerjasama SAMHA (Institut Studi Agama dan Hak Asasi Manusia) dengan Yayasan KERiS (Kajian Epistemologi dan Antropologi, Agama dan Budaya), 2002), hlm. 184-185

⁴⁷ Anand Krisna, *Fiqr Memasuki Meditasi Lewat Gerbang Sufi*, hlm. 11-19 dan Anand Krisna, *VCD Media Meditasi Sufi Ananda*, hlm. 36

BAB III

SEFT DALAM BUKU *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*

KARYA AHMAD FAIZ ZAINUDDIN

A. Profil Ahmad Faiz Zainuddin

1. Sejarah Hidup Ahmad Faiz Zainuddin

Ahmad Faiz Zainuddin adalah pria kelahiran 12 Januari 1977 adalah penulis buku best seller “SEFT for Healing, Succes, Happiness and Greatness”. Sarjana Psikologi lulusan Universitas Airlangga Surabaya, Jebolan program M.Sc. In Human Resources Development dari Univ. Tech Malaysia dan lulusan M.Sc. in Technopreneurship & innovation dari Nanyang Tech. University (Singapore).

2. Pendidikan Ahmad Faiz Zainuddin

Ahmad Faiz Zainuddin pernah belajar di SMP Negeri 6 Surabaya, kemudian belajar di SMA Negeri 5 Surabaya lalu melanjutkan di Jurusan Psychology di Universitas Airlangga, Jurusan Entrepreneurship & Marketing di Kelley School of Business, Jurusan Technopreneurship & Innovation di NTU Singapore dan Jurusan MBA di Warwick Business School.

3. Pengaruh Pemikiran Ahmad Faiz Zainuddin

Pemikiran Ahmad Faiz Zainuddin dipengaruhi oleh pemikiran Gary Craig (USA), pendiri Bodymind Integration, dengan EFT-nya (Gary Craig disebut sebagai the ambassador of energy psychology) bisa menjadi konsumsi orang awam, dan digunakan secara luas di amerika dan Eropa. Pemikirannya juga dipengaruhi oleh John Hartung (USA), EFTTM for Peak Performance, Steve Wells (Australia), serta Ketua Asosiasi Energy Psychology wilayah Asia-Pasifik, Joseph Guan (Singapore) dan Pakar Psycho Energetic Aura Technology (PEAT), Carlo Saito (Italy).

Pemikiran Ahmad Faiz Zainuddin dipengaruhi oleh berbagai short course dalam bidang “HR Empowerment and Innovation” di Indonesia, Malaysia, Singapore, Thailand, Australia, China, India dan USA.

4. Prestasi Ahmad Faiz Zainuddin

Ahmad Faiz Zainuddin mendapatkan 2 penghargaan MURI atas terapi inovatifnya (SEFT) dalam mengatasi kecanduan rokok untuk 1400 pelajar & kecanduan Narkoba untuk 500 narapidana di LP Cipinang. Pemegang 2 HaKI atas SEFT dan HoPES serta pada tahun 2008 mendapatkan penghargaan sebagai alumni berprestasi dari Universitas Airlangga.

Ahmad Faiz Zainuddin adalah Pendiri LoGOS institute yaitu sebuah lembaga pendidikan yang memiliki aliran social entrepreneurship business, yaitu aliran yang dipopulerkan oleh mohammad yunus, pendiri grameen bank dan peraih nobel perdamaian. Beliau berpendapat bahwa perusahaan sudah seharusnya didirikan bukan untuk mencapai profit sebesar-besarnya, namun juga bukan sebagai NGO yang tergantung donor. Sebuah perusahaan social entrepreneur, seharusnya mandiri dengan menghasilkan sustainable profit dengan menjual produk yang memberdayakan masyarakat di sekitarnya. Pendirian perusahaan ini, dilandasi dengan semangat pemberdayaan terutama pada dua hal, yaitu pendidikan dan kesehatan. Sehingga LoGOS institute pun didirikan dengan visi untuk membebaskan Indonesia dari kemiskinan. Untuk itu, kami menjual produk kesehatan dengan cara mendidik masyarakat agar dapat secara mandiri menjaga kesehatannya. Kami juga berkomitmen untuk menyumbangkan 25 % dari nett profit kami untuk program pemberdayaan masyarakat.

B. Isi Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* karya Ahmad Faiz Zainuddin

1. Pengertian SEFT

SEFT adalah bentuk terapi yang dilakukan untuk mengembalikan keadaan emosi pada diri seseorang untuk tetap berada titik yang baik dan bagus. SEFT adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamai *energy psychology* yang berupa prinsi-prinsip energy healing telah dipraktikkan oleh para dokter Tiongkok kuno, gangguan “energi tubuh” ternyata juga berpengaruh besar dalam menimbulkan gangguan emosi. Dan bahwa intervensi pada sistem energi tubuh dapat mengubah “kondisi kimiawi otak” yang selanjutnya akan mengubah kondisi emosi kita. (teori Einstein mengatakan bahwa setiap atom dalam tiap benda mengandung energi ($E=MC^2$)). Tangan kita mengandung energi elektromagnetik, setiap sel dari organ dalam tubuh kita pun memiliki energi elektrik. Energi elektrik juga mengalir dalam sistem syaraf kita. Medan energi elektrik melingkupi organ tubuh maupun seluruh tubuh kita. Begitu pula satu bentuk energi yang lebih subtle mengalir dalam tubuh kita, para ahli akupunktur menyebutnya “Chi” dan para ahli yoga menyebutnya “Prana”. Energi chi ini sangat penting perannya dalam kesehatan kita. Ia mengalir di sepanjang 12 jalur energi yang disebut “energi meridian”. Jika energi ini terhambat atau kacau, maka timbullah gangguan emosi atau penyakit fisik. Dalam ilmu akupunktur dan akupresur, titik-titik di sepanjang 12 alur utama tersebut berperan sangat penting untuk penyembuhan pasien. Hampir segala macam penyakit dapat di obati dengan merangsang kombinasi dari titik-titik akupunktur yang berjumlah 361 titik. SEFT menyederhanakan 361 titik tersebut menjadi 18 titik utama yang mewakili 12 jalur utama energi meridian.⁴⁸

SEFT merupakan gabungan dari *cognitif therapy*, NLP, *hypnotherapy*, *energy therapy*, EMDR, *desensitization* dan spiritual,

⁴⁸ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 43

sedona method (*releasing technique*), ericksonian hypnosis, provocative therapy, *suggestion dan affirmation, creative visualization, relaxation dan meditation, gestalt therapy, energy psychology, powerful prayer dan loving-kindness therapy*, semua teknik rumit itu dirangkum jadi satu teknik baru yang sangat sederhana, mudah dipraktikkan tapi efektif.⁴⁹

Teknik simple meditation juga menjadi bagian penting dalam SEFT yang tidak ditemukan dalam versi original EFT. Dimana seseorang harus dalam kondisi meditative ketika melakukan SEFT dengan mengedepankan yakin, ikhlas, pasrah, khusyu' dan syukur, sehingga akan terasa lebih efektif efek dari SEFT.⁵⁰

2. Pentingnya Sistem Energi Tubuh

Telah ada banyak bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa gangguan “energi tubuh” ternyata juga berpengaruh besar dalam menimbulkan gangguan emosi. Dan bahwa intervensi pada sistem energi tubuh dapat mengubah “kondisi kimiawi otak” yang selanjutnya akan mengubah kondisi emosi manusia. (teori Einstein mengatakan bahwa setiap atom dalam tiap benda mengandung energi ($E=M.C^2$)). Tangan manusia mengandung energi elektromagnetik, setiap sel dari organ dalam tubuh manusiapun memiliki energi elektrik. Energi elektrik juga mengalir dalam sistem syaraf manusia. Medan energi elektrik melingkupi organ tubuh maupun seluruh tubuh manusia. Begitu pula satu bentuk energi yang lebih subtle mengalir dalam tubuh manusia, para ahli akupunktur menyebutnya “Chi” dan para ahli yoga menyebutnya “Prana”.⁵¹

Para ahli pengobatan China menemukan sistem energi tubuh sejak lebih dari 5000 tahun yang lalu. Sistem energi tubuh ini menjadi dasar ilmu pengobatan timur seperti *acupuncture, acupressure, chiropractic reflexology, message therapy, ayurveda, yoga*, dan beberapa teknik penyembuhan lain. Ilmu kedokteran modern mengeksplorasi keberadaan sistem elektrik tubuh ini dengan menciptakan alat EEG (Electro-

⁴⁹ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 51

⁵⁰ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 54-55

⁵¹ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 42

Encephalo Gram). EEG merekam aktivitas elektrik otak. Jika otak seseorang tidak lagi menunjukkan aktivitas elektrik, maka secara klinis orang tersebut bisa dikatakan meninggal dunia.

Dari realitas di atas, dapat disimpulkan bahwa pentingnya sistem energi (elektrik) tubuh bagi kelangsungan hidup manusia tak dapat dielakkan. Bagaimana jika sistem energi tubuh ini terganggu?.

Para ahli *acupuncture* percaya bahwa gangguan sistem energi tubuh bisa menyebabkan penyakit fisik seperti jantung, sakit kepala, sesak nafas dan berbagai penyakit lain. Bagaimana cara menyembuhkannya? Dengan merangsang titik-titik tentu yang berhubungan dengan sumber penyakit (dengan menusukkan jarum lembut atau pijatan khusus).⁵²

Para ahli *acupuncture*, melalui pemahaman terhadap sistem energi tubuh, dapat mengobati berbagai macam penyakit fisik termasuk menguruskan badan dan mengencangkan wajah. Yang luput dari perhatian mereka adalah dimensi emosi dari sistem energi tubuh. Pengaruh sistem energi tubuh terhadap dimensi "emosi" inilah yang diteliti oleh Dr. Roger Callahan. Setelah penemuan pertamanya yang tanpa disengaja bersama client-nya, Mary, Dr. Callahan bereksperimentasi dengan teknik baru ini.

3. Teknik Penting dalam SEFT

Efektivitas dari SEFT paling tidak sedikitnya terdapat 14 teknik terapi yang mendukung diantaranya:

- a. Neuro-Linguistic Programming (NLP)
 - 1) Di NLP proses refreshing dan anchoring dilakukan saat melakukan 'set up'
 - 2) Proses breaking the pattern dilakukan melalui 'tapping'
 - 3) Proses merusak sub modality terhadap masalah dapat dilakukan dengan 'The 9 gamut procedure'
- b. Systemic Desensitization

⁵² Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 46

- 1) Proses *Systemic desensitization* pada klien dapat dilakukan dengan melakukan tapping pada beberapa orang yang mengidap trauma, kecemasan, phobia dan berbagai masalah psikologis.
 - 2) Proses membebaskan klien dari gangguan emosi dilakukan dengan membuat klien sensitif terlebih dahulu, dimana klien emosional ketika mengingat masalah yang terkait dengan ketakutan terhadap benda atau ketakutan lainnya, menjadi tidak sensitif lagi
 - 3) Kita membuat klien yang awalnya sangat sensitif (emosional ketika mengingat masalah tertentu atau ketakutan dengan benda tertentu, menjadi tidak sensitif lagi (terbebas dan' gangguan emosi).
- c. Psychoanalisa
- 1) Psikoanalisa terjadi ketika terapis menemukan akar masalah dari berbagai keluhan klien atau emosional klien.
 - 2) Dalam psikoanalisa dinyatakan bahwa apa yang dirasakan seseorang pada masa kini merupakan kumpulan atau akar dari berbagai hal yang dialami klien di masa lalu
- d. Logotherapy
- 2) Logotherapy ini adalah pemberian makna spiritual pada klien dengan menekankan adanya kepasarahan, keikhlasan, rasa syukur dan bahagia saat melakukan SEFT, sehingga penderitaan yang dirasakan pasien telah dimasukkan makna spiritual.
 - 3) Kepasarahan, keikhlasan, rasa syukur dan bahagia, secara nyata seringkali dapat menjadi obat penyembuh dari penyakit dan masalah yang dialami klien.⁵³
- e. EMDR
- 1) Terapis perlu melakukan beberapa *nine gamut procedure* atau gerakan mata pada tahap akhir dari proses SEFTing, karena seseorang yang dapat mengendalikan gerakan mata berarti mampu mengendalikan emosinya.

⁵³ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 52

- 2) Fungsi dari proses SEFTing adalah melatih klien dalam mengendalikan secara penuh emosinya dan mampu melepaskan hambatan-hambatan emosi yang dialami klien.

f. *Releasing Technique (Sedona Method)*

- 1) Keparasaan, keikhlasan, rasa syukur dan bahagia yang dilatih terus menerus akan mampu menjadikan klien menerima dan melepaskan problem yang dialaminya dengan nyaman dan bahagia
- 2) *Letting go* merupakan satu proses penting *sedona method*, yang nantinya mampu mempercepat proses penyembuhan baik fisik maupun psikis.

g. *Ericksonian Hypnosis*

Klien melakukan mild hypnosis atau hipnotis diri ringan merupakan bagian penting dalam SEFTing, bentuknya dengan melakukan afirmasi dan sugesti diri melalui pilihan kata yang memiliki efek hipnotis

h. *Provocative Therapy*

- 1) *Provocative therapy* merupakan teknik yang digunakan dalam SEFT yang memaksa individu masuk ke dalam kondisi yang tidak menyenangkan dan paling menyakitkan bagi dirinya
- 2) Ketika klien telah memasuki *tune in* atau kondisi puncak, maka dilakukan tepping pada klien, sehingga apa yang dikeluarkan menjadi hilang sama sekali.⁵⁴

i. *Suggestion dan Affirmation*

- 1) Pengulangan kata-kata dan memberdayakan diri menjadi bagian penting dalam proses SEFTing, dan Deep SEFT, karena proses tersebut akan menciptakan satu harapan dan rasa yang optimis dari diri klien yang telah terprogram dalam alam bawah sadar klien
- 2) Proses penyembuhan klien banyak tergantung dengan rapan dan rasa optimis yang muncul pada diri klien.

j. *Creative Visualization*

⁵⁴ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 53

- 1) *Creative Visualization* merupakan teknik yang merubahn kondisi fisik dengan kondisi pikiran
 - 2) *Creative Visualization* dilakukan dengan menetralsir gangguan sistem energi tubuh melalui proses tapping pada titik-titik akupuntur pada sepanjang jalur energi meridian.
- k. *Relaxation dan Meditation*
- 1) *Relaxation dan meditation* menjadi bagian penting dalam teknik SEFT dengan memaksa individu masuk ke dalam kondisi yang tidak menyenangkan dan paling menyakitkan bagi dirinya
 - 2) Ketika klien telah memasuki *tune in* atau kondisi puncak, maka dilakukan tepping pada klien, sehingga apa yang dikeluhkan menjadi hilang sama sekali
 - 3) Klien juga diarahkan untuk kondisi meditative dengan kepasarahan, keikhlasan, rasa syukur dan bahagia, sehingga efek SEFT akan terasa lebih efektif.⁵⁵
- l. *Gestald Therapy*
- 1) *Gestald therapy* dalam proses SEFTing dilakukan dengan memberdayakan diri klien melalui pengulangan kata-kata yang mampu menyemangati klien, sehingga tercipta harapan dan optimeisme pada diri klien dalam alam bawa sadarnya
 - 2) Optimisme dan harapan yang ada pada diri klien akan sangat membantu proses penyembuhan
- m. *Energy Psychology*
- Energy psychology* dilakukan untuk menetralsir gangguan pada sistem tubuh klien dengan melakukan tapping pada acupoint disepanjang jarur energi meridian.
- n. *Powerful Prayer*
- 1) *Powerful prayer* merupakan teknik yang mengajurkan klien pada kondisi kepasarahan, keikhlasan, rasa syukur dan bahagia, ketika dilakukan proses tapping.

⁵⁵ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 54-55

2) kondisi kepasarahan, keikhlasan, rasa syukur dan bahagia akan sangat mendukung proses pemulihan kondisi individu baik secara fisik maupun emosional.

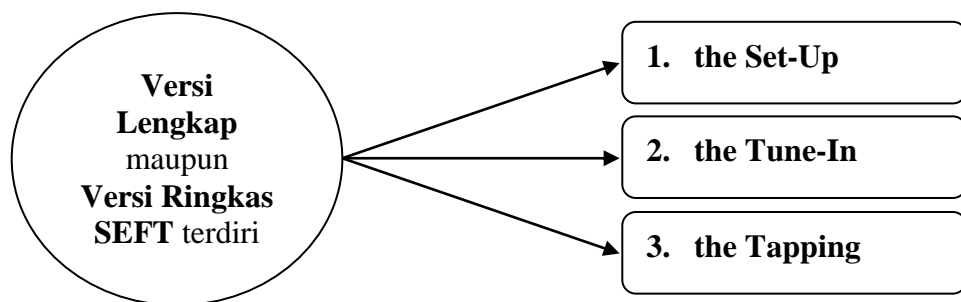
o. *Loving-Kindness Therapy*

Loving-Kindness Therapy dilakukan dengan menanamkan energi cinta kasih, dan kebaikan hati pada saat proses SEFTing. Hal ini akan sangat membantu kesembuhan klien, karena cinta kasih, dan kebaikan hati dalam berbagai penelitian ilmiah mampu menyembuhkan orang-orang yang dikasihi.⁵⁶

Berbagai teknik di atas sangat mendukung proses proses SEFTing yang dilakukan pada pasien yang nantinya akan membantu proses penyembuhan klien

4. Cara Melakukan SEFT

SEFT dapat dilakukan dengan dua versi, yaitu versi lengkap dan versi ringkas, kedua versi tersebut meliputi tiga langkah sederhana yaitu The Set-Up, The Tune-in dan The Tapping. Perbedaannya pada versih sederhana langkah the tapping dilakukan pada sembilan titik sedangkan pada versi lengkap tapping dilakukan pada 18 titik. ⁵⁷ berikut tahapan SEFT:



1. "The Set-Up"

"The Set-Up" bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk

⁵⁶ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 56

⁵⁷ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 62

menetralisir "Psychological Reversal" atau "perlawanan psikologis" yang biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).⁵⁸ Seperti:

- 1) Saya tidak percaya diri ketika bicara didepan publik
- 2) Saya susah mencapai impian yang saya harapkan
- 3) Saya selalu dihantui rasa bersalah dalam hidup saya dan tidak kekuatan untuk mampu menghindarinya
- 4) Saya adalah orang yang malang karena menjadi korban pelecehan seksual
- 5) Saya sangat marah karena suami atau istri tidak sesuai dengan harapan saya
- 6) Saya sangat susah melepaskan diri dari kecanduan rokok
- 7) Saya sangat susah mengatur Anak-anak, sehingga saya sangat kesal dengan anak-anak
- 8) Saya tidak mampu melakukannya, saya menyerah
- 9) Saya pesimis dapat memenangkan pertandingan ini
- 10) Saya adalah orang malas, tidak ada motivasi dari diri saya untuk belajar
- 11) Saya ... saya ... saya ...⁵⁹

Berbagai pikiran negatif tersebut akan mempengaruhi kondisi klien, maka inilah obatnya:

Berdoa dengan khusyu', ikhlas, dan pasrah: "Yaa allah... meskipun saya(keluhan anda), saya ikhlas menerima sakit/masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya."⁶⁰

Kata do'a di atas merupakan The Set-Up Words yaitu beberapa kata yang perlu diucapkan untuk menetralisir pikiran negatif, atau dalam bahasa religius merupakan bentuk kepasarahan, keikhlasan, rasa syukur dan bahagia tgerhadap yang dialami.

⁵⁸ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 63

⁵⁹ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 63-64

⁶⁰ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 64

The Set-Up" sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyuh, ikhlas, dan pasrah sebanyak tiga kali. Dan yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian "Sore Spot" (titik nyeri = daerah di sekitar dada atas yang jika di tekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian "Karate Chop". Setelah menekan titik nyeri atau mengetuk karate chop sambil mengucapkan Set-Up seperti di atas, kita melanjutkan dengan langkah kedua, "the-Tune-In".⁶¹:

- 1) Yaa Allah SWT saya pasrah kepadamu dengan keikhlasan tidak akan sakit hati meskipun saya merasa tidak bisa memenangkan pertandingan
- 2) Yaa Allah SWT saya ikhlas akan sakit hati ini karena telah dilecehkan, saya pasrah kepadamu ya Allah SWT atas kedamaian hati ini.
- 3) Yaa Allah SWT, Meskipun saya marah dan kecewa karena diabaikan, saya ikhlas menerima perasaan saya ini. saya pasrahkan pada-Mu kebahagiaan saya.
- 4) Yaa Allah SWT, saya ikhlas atas perselingkuhan yang dilakukan suami atau istri, meskipun hati ini sangat sakit, saya pasrah kepadamu ya Allah SWT atas kebahagiaan saya.
- 5) Yaa Allah SWT, saya menerima kecemasan ini meskipun kecemasan tersebut terus menghantuiku ketika mau ujian, Meskipun saya cemas menjelang ujian akhir, saya pasrah kepadamu ya Allah SWT atas kedamaian hati ini.
- 6) Yaa Allah SWT ...⁶²

Contoh Kalimat Set-Up (Do'a) Untuk Masalah Fisik

⁶¹ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 64

⁶² Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 65

- a. Yaa Allah SWT, saya ikhlas menerima rasa pusing ini, meskipun pusing karena dara tinggi ini sangat mengganggu, saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas kesempuhan penyakitku ini.
- b. Yaa Allah SWT, saya menerima rasa sakit dari kakiku yagn terkilir ini, meskipun sangat mengganggu aktivitasku, saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas kesempuhan penyakitku ini.
- c. Yaa Allah SWT, saya ikhlas atas rasa sakit dipunggung ini, meskipun sangat menyiksaku, saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas kesempuhan penyakitku ini.
- d. Yaa Allah SWT⁶³

2. *The Tune-in*

Manusia perlu melakukan tune-in ketika menghadapi masalah fisik, dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikirannya ke arah rasa sakit tersebut dengan dibarengi hati dan ucapannya dengan mengatakan “Yaa Allah SWT, saya ikhlas atas rasa sakit ini, saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas kesempuhan penyakitku ini.”

Sedangkan pada masalah emosi, seseorang perlu melakukan tune-in dengan memikirkan peristiwa spesifik yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan, ketika dalam proses tersebut terjadi reaksi marah, takut, sedih dan sebagainya maka hati dan ucapannya mengatakan Yaa Allah SWT saya ikhlas akan sakit hati ini... , saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas kedamaian hati ini

Bersamaan dengan Tune-in ini kita melakukan langkah ke 3 (Tapping). Pada proses inilah (Tune-in yang dibarengi tapping) kita menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik.

3. *The Tapping*

The Tapping adalah teknik yang dilakukan dengan amenetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh klien sambil terus Tune-in. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari “*The*

⁶³ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 65

Major Energy Meridians”, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada temetralisimya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.⁶⁴ Berikut adalah titik-titik tersebut“:

- 1) Crown Cr =, pada titik di bagian atas kepala
- 2) EB = Eye Brow, pada titik permulaan alis mata
- 3) SE = Side of the Eye, di atas tulang samping mata
- 4) UE = Under the Eye, 2cm di bawah kelopak mata
- 5) UN = Under the Nose, tepat di bawah hidung.⁶⁵
- 6) CH = Chin, Di antara dagu dan bagian bawah bibir
- 7) CB = Collar Bone, Di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama
- 8) UA = Under the Arm, Di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita)
- 9) BN = Bellow Nipple, 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara
- 10) IH = Inside of Hand, Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 11) OH = Outside of Hand, Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 12) Th = Thumb, Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku
- 13) IF = Index Finger, Jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 14) MF = Middle Finger, Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 15) RF = Ring Finger, Jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 16) BF = Baby Finger, Di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang 1 menghadap ibu jari)

⁶⁴ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 66

⁶⁵ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 66

- 17) KC = Karate Chop, Di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate
- 18) GS = Gamut Spot, Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.⁶⁶

Setelah menyelesaikan 9 Gamut Procedure. langkah terakhir adalah mengulang lagi Tapping dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di Karate Chop). Dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucapkan rasa syukur, (Alhamdulillah..).⁶⁷

Khusus untuk titik terakhir, Gamut Point, sambil men-tapping titik tersebut kita melakukan The 9 Gamut Procedure. Ini adalah 9 gerakan untuk merangsang otak. Tiap gerakan (yang mungkin kelihatan aneh) dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan itu dilakukan sambil tapping pada salah ' satu titik energi tubuh yang dinamakan "Gamut Spot". Titik Gamut terletak di antara ruas tulang jari kelingking dan jari manis. Sembilan Gerakan itu adalah:

- 1) Menutup Mata arah jarum jam
- 2) Membuka Mata
- 3) Mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah
- 4) Mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah
- 5) Memutar bola mata searah jarum jam
- 6) Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam
- 7) Bergumam dengan berirama selama 3 detik
- 8) Menghitung 1,2,3,4,5
- 9) Bergumam lagi selama 3 detik

Ini adalah langkah yang terlihat paling lucu, tetapi dalam beberapa kasus yang tidak dapat dituntaskan dengan versi inti, langkah

⁶⁶ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 68-69

⁶⁷ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 69

ini terbukti efektif. Dalam teknik psikoterapi kontemporer, ini disebut teknik EMDR (*Eye Movement Desensitization Repatterning*).⁶⁸

Ringkasan Versi Inti SEFT

Versi inti ini adalah versi yang paling sering kita gunakan, karena selain lebih singkat, versi ini terbukti cukup efektif untuk kebanyakan kasus. Versi lengkap kita lakukan hanya apabila Versi Inti dirasa kurang tuntas dalam menyelesaikan masalah kita atau masalah orang yang kita bantu.

Versi inti adalah melakukan langkah pertama (the set-up), langkah kedua (the tune-in beserta kata pengingatnya atau doa: “saya Ikhlas, saya pasrah”) serta sebagian langkah ketiga (the tapping), mulai dari titik pertama (the Crown) hingga titik ke-9 (Below Nipple). Cukup sampai di situ dan akhiri dengan tarik nafas panjang dan hembuskan. Jika Anda sudah terbiasa, versi Lengkap SEFT hanya membutuhkan waktu kurang lebih 3 menit, sedangkan versi Inti sekitar 1 menit.⁶⁹

Ringkasan Versi Lengkap SEFT

- a. The set-up: Sambil menggosok The Sore Point atau Tapping The Karate Chop, Ulangi 3 kali doa berikut ini dengan Khusyu’, ikhlas & Pasrah pada Sang Maha Kuasa:
“Ya Allah, meskipun saya -----, saya ikhlas, saya pasrah”
- b. The tune-in: Bayangkan kejadian spesifik yang membangkitkan emosi negatif anda, atau rasakan sakit anda, pusatkan pikiran anda ke tempat rasa sakit atau kejadian negatif tersebut. Lalu dengan sepenuh hati, katakan, “Yaa Allah.. Saya Ikhlas, Saya Pasrah..”
- c. The tapping: Sambil terus tune-in, lakukan Tapping pada 18 Titik Energi Tubuh. Di titik terakhir (Gamut Spot), lakukan The 9 Gamut Procedure. Lalu kembali pada titik pertama hingga titik ke-17

⁶⁸ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 69

⁶⁹ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 71

(Karate Chop). Dan akhiri dengan tarik nafas panjang, hembuskan dan ucapkan rasa syukur.⁷⁰

Peran dari kalimat set-up sangat penting dalam melakukan SEFT, berbagai kesalahan dalam memberikan kalimat set-up dan dan ketidaktepatan dalam memberikan kalimat set-up akan menjadikan SEFT kurang efektif, bahkan akan menimbulkan kebalikan dari yang diinginkan klien. Maka sangat penting bagi para SEFTer untuk menguasai beberapa variasi kalimat set-up.

Kesalahan umum para SEFTer pemula adalah mengulang kalimat set-up yang sama persis berkali-kali, padahal setelah dilakukan SEFT berkali-kali dengan kalimat set-up yang sama, sakitnya tidak berkurang. Seharusnya, jika satu kalimat set-up tidak mampu mengurangi rasa sakit, maka manusia sebaiknya mengganti kalimat set-up itu dengan yang lebih spesifik atau bergeser ke aspek yang lain. contoh:

Jika ada orang sakit kepala anda SEFTing beberapa putaran sakit kepalanya tidak turun, maka sebaiknya anda ganti fokus terapinya ke latar belakang emosi (*emotional background*) dari penyakit itu. Tanyakan, “Ibu saat sakit kepala berkepanjangan ini, apa yang ibu rasakan? Marah, sedih, kesal, takut, khawatir, atau apa? Lalu lakukan SEFT untuk masalah emosinya itu. Jika ini belum berhasil, tanyakan akar emosi (*emotional roots*) dari penyakit itu. Tanyakan, “Sejak kapan ibu sakit seperti ini? Ada peristiwa atau emosi apa saat itu? Mungkin beliau menjawab, sejak saya ditinggalkan suami saya, saya sedih waktu itu”. Maka lakukan SEFTing untuk kesedihannya.

Kalimat set-up bisa ratusan macam variasinya. Mungkin dibutuhkan buku tersendiri yang khusus membahas hal ini. Tetapi dari berbagai macam kalimat set-up itu, intinya hanya terdiri dari beberapa pola. Anda bisa gunakan kalimat anda sendiri untuk mengembangkannya, yang penting anda ikuti polanya, dan lakukan dengan sekhushu' mungkin,

⁷⁰ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 71

gunakan kata-kata sendiri. Berikut ini saya jelaskan beberapa variasi pola dalam kalimat set-up.⁷¹

Catatan:

Perhatikan bahwa anda bisa gunakan kata-kata anda sendiri, boleh pendek. boleh panjang, boleh diulang-ulang dengan kata-kata yang berbeda, yang penting anda lakukan set-up ini seperti doa, dengan sepenuh hati anda, makin khusyu' makin baik.⁷²

Variasi Pola Kalimat Set-Up

- 1) Perlu menyampaikan masalah yang dihadapi kemudian diikhhlaskan dan dipasrahkan
“Yaa Allah SWT, saya ikhlas walaupun saya ..., saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas”
- 2) Perlu menyampaikan masalah yang dihadapi kemudian menyampaikan harapan, diikhhlaskan dan dipasrahkan
“Yaa Allah SWT, saya ikhlas walaupun saya ..., padahal saya sangat ingin sekali.... saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas”
- 3) Perlu menyampaikan masalah yang dihadapi kemudian memaafkan dirinya dan memaafkan orang lain yagn bersalah padanya, diikhhlaskan dan dipasrahkan
Yaa Allah SWT, saya ikhlas walaupun saya marah, psaya memaafkan dia, saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas”
- 4) Jika Perbuatannya tidak layak diikhhlaskan, maka yang diikhhlaskan adalah perasaan Negatif yang timbul
“Yaa Allah, walaupun saya merasa sedih, marah dan dendam, karena suami saya selingkuh, saya ikhlas menerima kesedihan dan kemarahan saya ini, saya ikhlas menerima musibah ini (bukan ikhlas menerima selingkuhnya atau rasa dendamnya), saya maafkan diri saya sendiri, saya akan berusaha memaafkan suami saya dan teman selingkuhnya itu, saya pasrahkan pada-Mu ketenangan hati saya, kebahagiaan saya, kembalinya suami saya dan masa depan keluarga kami”

⁷¹ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 78

⁷² Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 78

5) Sampaikan masalah anda ... Syukuri masalah anda itu

”Yaa Allah, karena Kau karuniai aku rasa sakit hati karena difitnah teman saya itu, saya syukuri musibah ini, saya syukuri rasa sakit hati ini, semoga ini membuat saya jadi orang yang lebih tabah dan lebih baik, semoga ini menjadi jalan untuk kau ampuninya dosa-dosa saya, dan semoga orang yang memfitnah saya Kau sadarkan dan Kau perbaiki dan Kau berkahi hidupnya”

6) Penting untuk mengkombinasikan semua variasi kata-kata di atas atau temukan kalimat set-up anda sendiri dan bersikaplah kreatif.⁷³

5. *Training, Coaching, Konseling dan Terapi*

Para profesional di bidang training, konseling, coaching dan terapi sungguh sangat diberkahi dengan adanya SEFT. Sekian lama mereka bergelut dengan pertanyaan

“adakah teknik atau metode yang sederhana dan efektif untuk membantu orang berubah?”

Akhirnya pertanyaan itu terjawab. Saya tidak pernah melihat satu metode terapi atau konseling atau training yang begitu powerful dan cepat hasilnya serta begitu mudah dan sederhana mempraktekkannya. Saya sempat berpikir it's too good to be true, dan seperti kebanyakan orang “pintar” yang rumit dan “realistis” dalam berpikir, saya sempat mengabaikannya. Tetapi akhirnya saya percaya bahwa SEFT terlalu “indah” untuk diabaikan, karena saya merasakan sendiri efektivitasnya. Dan ternyata saya tidak sendirian, sangat banyak praktisi beserta kliennya merasakan hasil yang sama. Ada 11 keunikan SEFT dibandingkan tehnik terapi, konseling atau training yang lain.

- a. BMW: ada lebih dari 1 Juta praktisi energy psychology di seluruh dunia, (saya sendiri telah mengajarkan SEFT pada lebih dari 25.000 orang dalam 7 tahun terakhir) dan menurut pengalaman kami, tingkat efektifitas teknik ini antara 80% - 95% bagi yang sudah berpengalaman, dan 50% bagi yang baru belajar. it works in the real world.

⁷³ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 79

- b. Mudah: SEFT bisa dipelajari dan mudah dipraktikkan oleh siapa saja, tidak memerlukan kualifikasi khusus untuk menguasai SEFT. Bahkan anak-anak pun bisa belajar teknik yang sangat bermanfaat ini
- c. Cepat: Satu kali terapi SEFT hanya berkisar antara 5-50 menit. bahkan kadang terjadi yang manusia namakan "*one minute wonder*", keajaiban satu menit.
- d. Murah: Manusia cukup belajar sekali. (idealnya belajar secara tuntas di "pelatihan SEFT") dan setelah itu manusia bisa gunakan teknik ini untuk selamanya. pada berbagai masalah.
- e. Permanen: Efektivitas SEFT bisa dirasakan secara permanen. Kalaupun suatu hari jika sakitnya kambuh lagi, manusia tinggal! SEFTing lagi sajakan cuma membutuhkan waktu yang sangat singkat dan bisa manusia lakukan sendiri dengan mudah.
- f. Tidak ada efek samping: Asalkan belajarnya tuntas dan dipraktikkan dengan benar, SEFT tidak menimbulkan rasa sakit atau efek samping yang berarti, jadi sangat aman dipraktikkan oleh siapapun.
- g. Universal: Apapun keyakinan agama anda. SEFT bisa anda praktikan. Do'a dan spiritualitas yang saya ajarkan disini bersifat universal.
- h. Memberdayakan: Anda tidak perlu tergantung sama saya atau SEFTer lain, karena sekali anda menguasai teknik ini, anda bisa lakukan sendiri untuk segala masalah anda
- i. Ilmiah: Walaupun nampaknya ajaib, SEFT tidak berhubungan dengan hal-hal supranatural (walaupun bisa anda gunakan untuk orang yang terkena gangguan supranatural). Puluhan , pendirian ilmiah yang telah dilakukan bisa anda lihat di www.cnergypsych.com dan di www.emofreexom. Di Indonesia, minimal ada dua tugas akhir magister psikolog yang menggunakan SEFT sebagai objek kajian.
- j. Kompatibel: SEFT bisa anda gabungkan dengan teknik apapun yang telah anda kuasai, misalnya NLP, Hypnotherapy. Reiki, Prana, Ruqyah, Seni pernafasan atau teknik terapi lainnya.

- k. Komprehensif: Walaupun kami tidak mengatakan SEFT pasti berhasil untuk mengatasi masalah anda (dan memang tidak ada teknik apapun yang punya tingkat keberhasilan 100%), tetapi SEFT bisa anda terapkan untuk hampir semua masalah. meminjam istilah guru saya, Gary Craig, *this is the universal healing aid*.⁷⁴
6. Manfaat SEFT dalam berbagai Bidang
- a. SEFT For Success and Happiness

Penggunaan SEFT untuk penyembuhan (fisik dan emosi) telah saya uraikan secara panjang lebar. Kini saatnya menjelaskan 2 kegunaan SEFT yang lain, yaitu SEFT *for Peak Performance* untuk meningkatkan kinerja dan kesuksesan dan SEFT *for Inner Peace* untuk meningkatkan kedamaian hati dan kebahagiaan.⁷⁵

- a. What is Total Success and 3 Happiness?

Anda-lah yang berhak menentukan definisi sukses Anda sendiri, tapi intinya sukses berkaitan dengan:

- 1) Bagaimana anda ingin di kenang
- 2) Seberapa jauh Anda merealisasikan secara progresif cita-cita Anda
- 3) Menjadi juara dalam memberi dampak positif
- 4) Perbaikan dalam semua bidang kehidupan Anda
- 5) Menjadi ahli dalam meraih prestasi dengan menerapkan L prinsip-prinsip yang benar.⁷⁶

Untuk membantu manusia menjadi “*holistic person*” indah saya membuat “*the holistic person empowerment system (the HoPES): A map for total personal development*”.⁷⁷

Solusi Menyeluruh Dengan Holistic Person Empowerment

Solusi dari berbagai masalah di atas adalah dengan memberdayakan diri secara menyeluruh di 7 dimensi. Kepenuhan

⁷⁴ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 87

⁷⁵ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 109

⁷⁶ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 110

⁷⁷ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 112

dan kebahagiaan hidup manusia sangat berhubungan dengan kualitas 7 dimensi diri ini. Semakin berkualitas (terberdayakan) 7 dimensi ini, semakin berkualitas hidup manusia, semakin manusia merasakan kepuhan (*life fulfillment*) dan semakin lengkap kebahagiaan manusia.

Sebaliknya, jika ada satu saja, apalagi beberapa dari dimensi diri ini yang terabaikan, maka manusia akan mengalami masalah. Sering kali, karena terlalu terfokus berurusan dengan satu dimensi, manusia melupakan dimensi yang lain. Manusia tidak menyadari, sampai manusia mengalami masalah besar karena kelalaian ini, seperti beberapa contoh kasus di atas.⁷⁸

Anda akan mendapatkan banyak manfaat dari peta HoPE ini jika menggunakannya dengan cara berikut:

- 1) Langkah Pertama, gunakan Peta the HoPES sebagai SWEAT: Strength & Weakness detector (Alat untuk mengidentifikasi Kekuatan dan Kelemahan Anda).
 - a) Temukan di mana persisnya letak kelemahan fatal Anda. Pada dimensi apa dan di spektrum (elemen) yang mana Anda merasa paling tidak berdaya. Dimensi apakah yang selama ini terabaikan, hingga membuat Anda mengalami masalah besar? Sakit, mudah letih, insomnia atau kebanyakan tidur adalah pertanda tak terlatihnya dimensi Fisik. Hubungan sosial terganggu, keluarga kurang harmonis dan konflik berkepanjangan adalah kelemahan nyata di dimensi fisik. Tidak memiliki “gairah” untuk bekerja, merasa “lepas kendali”, stress dan depresi adalah ciri-ciri orang yang lemah di dimensi Emosional. Konflik batin, hati gelap dan suram, merasa hidup tidak bermakna, tidak yakin tentang apa yang ingin dilakukan adalah karena terabaikannya dimensi Spiritual. Karir mandeg, wawasan

⁷⁸ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 122

sempit, terbelit masalah tanpa tahu pemecahannya adalah tanda kelemahan dimensi Intelektual. Hidup monoton, serba kaku, tak dapat menikmati keindahan adalah karena dimensi Estetik yang tidak terasah. Dan kesulitan keuangan atau terbelit utang, adalah karena kurang memiliki ketrampilan dalam dimensi Finansial.

- b) Setelah menyadari kelemahan Anda, saatnya mencari kekuatan Anda. Dalam dimensi apa Anda merasa paling berbakat atau paling kuat. Dalam dimensi apa Anda paling banyak mengerahkan sumber daya (waktu, uang, tenaga dan pikiran). Dimensi atau spektrum mana yang paling mendominasi hidup Anda, hingga Anda sangat menonjol dalam dimensi itu? Misalnya, seorang Artist atau seniman sangat dominan dimensi Estetik nya. Scientist dan cendekiawan menghabiskan waktunya paling banyak untuk mengasah dimensi Intelektual. Atlet terus melatih di dimensi fisiknya, Pengusaha berkecimpung di dimensi finansial, dan Rohaniawan selalu bergelut dengan dimensi spiritual dan sosial.
- 2) Langkah Kedua, adalah fokus pada kekuatan Anda, perbaiki kelemahan fatal Anda (sebelum terjadi masalah besar) serta “jangan lupakan” dimensi-dimensi yang lain. Gunakan sebagian besar sumber daya (energi, waktu, dsb) untuk mengasah kekuatan utama, dan sebagian kecil energi untuk tetap mengasah dimensi yang lain secukupnya, serta jangan lupa berikan perhatian ekstra untuk memperbaiki kelemahan fatal Anda yang berpotensi menjadi masalah besar.
- 3) Temukan cara unik Anda sendiri dalam memberdayakan diri secara paripurna. The HoPES sangat membantu Anda untuk lebih mudah melakukan perjalanan panjang “memperbaiki diri terus-menerus” secara menyeluruh dan seimbang. Mengenai

metode dan teknik yang Anda gunakan untuk memberdayakan diri di tiap dimensi dapat Anda pelajari dari banyak sumber. Salah satu teknik yang sangat mudah dan efektif yang saya rekomendasikan adalah SEFT.⁷⁹

b. *What Is True Happiness?*

prinsip universal yang paling penting adalah LOGOS (*Loving God, Blessing Others and Self Improvement*). Bagaimana saya menemukan filosofi LOGOS ini? Semua ini dimulai semanusiar 10 tahun yang lalu, saat saya sakit dan merasa rasanya mau mati. Saya terbaring di atas tempat tidur, dan merasa, inilah my death-bed, ranjang kematian saya. Saat itu saya dalam kondisi demam yang sangat tinggi dan kepala rasanya mau pecah. Tiba-tiba ada jeda di mana saya merasa baikan, tapi saya merasa ini tidak akan lama. Saat itu saya sendirian dalam kamar, dirawat di rumah paman saya yang seorang dokter. Lalu tiba-tiba saya dihadapkan satu pertanyaan, Now What? Kalau sudah seperti ini mau apa lagi? Begini sajakah kualitas hidupmu? Apa yang telah kau perbuat untuk sesamamu? Bagaimana hubungan baikmu dengan Sang Pencipta kehidupan dan kematian? Apakah kamu siap?.⁸⁰

Saat itulah lahir visi "Logos" dalam diri saya,

*"Loving God, Blessing other and self Improvement".*⁸¹

c. *The Process: 3 Steps SEFT For Success And Happiness*

Manusia memiliki definisi yang luas tentang kesuksesan dan kebahagiaan. Manusia juga telah memiliki kerangka kerja atau *framework* yang sistematis tentang bagaimana meraih *total success and happiness*, yaitu dengan menggunakan "*the Holistic Person Empowerment System*? Maka kini saatnya membahas bagaimana

⁷⁹ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 123

⁸⁰ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 124

⁸¹ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 125

prosesnya meraih kesuksesan dan kebahagiaan yang holistik. Ada 3 langkah untuk menjalankan proses menuju sukses dan bahagia. Ini digambarkan dalam bagan disamping dan dijelaskan dalam uraian berikut:

Step 1: *Emotional Cleansing Personal Peace Procedure*

Ada teknik spesifik dalam SEFT yang dinamakan “*personal peace procedure*” yang berfungsi untuk meningkatkan kedamaian hati manusia. Jika LOGOS adalah filosofi dasar untuk meraih “*true happiness*” maka SEFT dengan teknik *personal peace procedure* adalah ketrampilan praktis untuk meningkatkan kedamaian hati. Berikut ini saya bagikan tulisan Gary Craig tentang bagaimana melakukan teknik ini (dengan sedikit penyesuaian).

Prosedur sederhana ini seharusnya menggeser pendekatan manusia dalam melakukan penyembuhan. Saya menyimpulkannya dalam satu kalimat:

“Hampir semua masalah yang dihadapi dialami manusia baik itu fisik maupun masalah emosi, salah satunya disebabkan oleh kejadian-kejadian negatif di masa lalu yang tidak manusia tangani dengan baik. Kebanyakan di antara kejadian-kejadian negatif itu dapat manusia atasi dengan SEFT”

Kalimat tersebut jika diadopsi oleh setiap praktisi penyembuhan dan pasiennya maka mereka akan:

- 1) Meningkatkan secara dramatis tingkat kesembuhan pasien.
 - 2) Meminimalisir biaya penyembuhan.⁸²
- b. Manfaat SEFT bagi Individu (Pengembangan Diri)

Ini adalah bidang spesialisasi SEFT termasuk di dalamnya adalah penggunaan SEFT untuk mengatasi berbagai masalah pribadi seperti yang telah diuraikan sebelumnya. Betapa banyak orang yang stagnan atau terhenti pengembangan dirinya hanya karena tidak dapat satu atau beberapa masalah pribadi. Sering kali kita punya “PR” pribadi yang tak kunjung terselesaikan, kawan saya di psikologi

⁸² Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 129

menyebutnya unfinished business. Ini bisa berupa trauma masa lalu yang terus menghantui hidup kita, kebiasaan jelek yang sukar kita tinggalkan ketakutan untuk mengambil resiko, dan sebagainya. Berusaha mengembangkan diri dengan masih memikul beban emosi yang belum terselesaikan ibarat mengendarai mobil dengan hand rem terkunci (saya beberapa kali mengalaminya). Kita tetap bisa maju, tetapi tersendat-sendat, tidak bisa full speed.

SEFT adalah teknologi yang membantu kita membebaskan diri dari masalah-masalah pribadi tersebut. Dengan kata lain, menyelesaikan unfinished business yang tertunda. konflik batin yang belum terselesaikan. Setelah bebas dari belenggu “penjajahan emosi”. Barulah kita dapat melangkah lebih jauh untuk mengembangkan potensi diri dengan optimal. Mengolah diri menjadi manusia paripurna.⁸³

c. Manfaat SEFT Keluarga (Hubungan Suami-Istri Dan Mengaduh Anak)

Keluarga adalah tempat kita mendapatkan “kepuasan terbesar”, tetapi juga berpotensi menjadi sumber “kepedihan terdalam”. Orang bilang bisa menjadi surga dunia, tetapi tetapi juga bisa menjadi neraka dunia. Kebahagiaan atau kepedihan dalam keluarga sebagian besar berkaitan dengan “hubungan” yang terbangun antara suami-istri dan orang tua-anak. Dalam bidang ini (membangun hubungan yang kokoh), SEFT bisa menjadi alat bantu yang sangat bermanfaat. Kita bisa menggunakan SEFT untuk menetralsir emosi negatif yang sering timbul dalam keluarga, misalnya:

- 1) Rasa cemburu yang berlebihan
- 2) Mudah tersinggung atau mudah marah
- 3) Rasa kecewa karena istri/suami/ anak tidak bersikap seperti yang kita harapkan
- 4) Rasa terlalu posesif atau protektif yang tidak produktif

⁸³ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 82

- 5) Rasa takut kehilangan
- 6) Hilangnya romantisme tau rasa cinta
- 7) Ingin (dan bernafsu untuk) selingkuh
- 8) Anak yang tidak mau menurut
- 9) Remaja yang memberontak
- 10) Dan sebagainya.⁸⁴

d. Manfaat SEFT bagi Sekolah (SEFT untuk Guru, Pelajar dan Mahasiswa)

SEFT bisa digunakan oleh guru, pelajar, dosen dan mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai masalah yang berkaitan dengan pendidikan, misalnya:

- 1) Guru dapat mengajarkan SEFT (atau melakukan SEFT atau Surrogate SEFT) pada muridnya yang mengalami gangguan emosi, sukar berkonsentrasi, malas belajar, moody, masalah yang berkaitan dengan perubahan hormon seksual pada remaja dsb).
- 2) Pelajar/Mahasiswa dapat menggunakan SEFT saat malas belajar, mempelajari pelajaran yang di benci menghadapi guru/dosen killer, atau nervous menjelang ujian, serta mengendalikan emosi untuk meraih prestasi yang tinggi
- 3) Guru bimbingan dan konseling (BK) dapat bekerja jauh lebih efektif dan efisien dengan mempraktekkan SEFT.⁸⁵

e. Manfaat SEFT bagi Organisasi (Manajemen Konflik, Team Work And Leadership)

Memimpin atau menjadi bagian dari satu organisasi menuntut kecerdasan emosi yang tinggi. Beberapa ketrampilan vital dalam berorganisasi adalah manajemen konflik, kerjasama kelompok dan kepemimpinan. SEFT dapat ikut berperan di antaranya dalam:

⁸⁴ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 82-83

⁸⁵ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 83-84

- 1) Mengendalikan emosi negatif yang sering kali muncul saat timbul konflik, misalnya, marah, kecewa, takut, dendam, apatis, pesimis, cemas, dsb.
 - 2) Dalam kerja sama kelompok. SEFT bisa digunakan untuk mengeliminasi sikap defensif, mementingkan diri sendiri, tidak berempati, mentalitas kelangkaan (*scarcity mentally*) sukar memahami pikiran dan perasaan orang lain, dsb.
 - 3) Dalam kepemimpinan. SEFT dapat dimanfaatkan sebagai alat yang efektif untuk memimpin diri sendiri dari memimpin orang lain. Memimpin diri sendiri menuntut kemampuan mengenali dan mengendalikan emosi diri sendiri (SEFT jelas berurusan dengan hal ini). Memimpin orang lain membutuhkan ketrampilan mengenali dan mengendalikan perasaan orang yang dipimpin.⁸⁶
- f. Manfaat SEFT bagi Bisnis (*Entrepreneurship, Sales And Peak Performance*)

Dunia bisnis saat ini penuh dengan tantangan yang semakin berat karena ketatnya persaingan, sekaligus menawarkan peluang yang sangat besar bagi mereka yang Siap berjuang untuk menang. Kunci kemenangan dalam dunia bisnis (juga dalam bidang lain) adalah Peak Performance (Kinerja Unggul). Kinerja unggul ini bisa berupa prestasi penjualan yang mengesankan, tingkat produksi yang tinggi, ide-ide kreatif inovatif, budaya kerja yang efisien, dan sebagainya. Dalam hal ini, SEFT dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah yang sering menghambat businessman/woman untuk melakukan kinerja unggul seperti:

- 1) Takut gagal atau takut sukses
- 2) Kesulitan dalam menyusun target (goals) atau dalam mengeksekusinya
- 3) Takut berbicara di depan publik (memberikan presentasi)

⁸⁶ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 84

- 4) Takut ditolak (masalah utama orang ngeri dan enggan)
 - 5) Bekerja di dunia sales atau network-marketing
 - 6) Cemas menjelang negosiasi atau bertemu prospek atau klien
 - 7) Malas atau enggan (tidak termotivasi), dan sebagainya.⁸⁷
- g. Manfaat SEFT bagi Olah Raga dan Seni (Mental Juara)

Atlet atau seniman memiliki dunia yang unik. Kebanyakan orang tua takut masa depan anaknya suram jika menggeluti dunia ini. Memang para atlet atau seniman sepertinya menjalani zero sum game (sukses besar atau gagal total). Jika sukses bisa kaya-raya seperti Zinedine Zidane atau Krisdayanti, tetapi jika kualitas setengah-setengah bisa hidup susah. Salah satu faktor penentu kesuksesan seorang olahragawan dan seniman adalah bagaimana dia dapat menunjukkan peak performance di bawah tekanan (ketika bertanding melawan rival berat atau melakukan penunjukan di depart 96mm yang menuntut performance terbaik). Beberapa masalah atlet dan seniman yang dapat diselesaikan dengan SEFT antara lain:

- 1) Performance anxiety (demam panggung atau cemas sebelum bertanding)
- 2) Sulit berkonsentrasi
- 3) Tidak termotivasi untuk menjalani rutinitas latihan yang membosankan
- 4) Takut gagal atau sulit bangkit dari kegagalan dan sebagainya.⁸⁸

⁸⁷ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 84-85

⁸⁸ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 85

BAB IV
ANALISIS TERAPI SUFISTIK MELALUI SEFT DALAM BUKU
***SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* KARYA**
AHMAD FAIZ ZAINUDDIN

A. Analisis Kelebihan dan Kelemahan Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Zainuddin

1. Kelebihan dari Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Zainuddin

Manusia pada awalnya dipahami secara terpisah antara keadaan rohani dan jasmani, sehingga memunculkan berbagai paradigma berbagai teknik konseling dan psikoterapi yang hanya berkonsentari pada aspek fisik tanpa memperdulikan aspek psikis atau sebaliknya berkonsentrasi pada aspek psikis tanpa memperhatikan aspek fisik.⁸⁹ Hal ini memunculkan satu paradigma baru yang berangkat dari sebuah bukti penelitian yang menyatakan adanya keterkaitan saling pengaruh antara keadaan jasmani dan psikis. Kedua bisa saling memperbaiki atau memperburuk keadaan satu sama lain, keadaan psiskis dapat membantu kondisi fisik dan sebaliknya keadaan fisik yang sehat dapat membantu kondisi psikis seseorang. Keterpaduan tersebut melahirkan satu teknik psikoterapi seperti SEFT.

Pencapaian psikologi dalam perjalanannya tidak membawa kebahagiaan dalam kehidupan manusia, karena pencapaian tersebut kosong dan kering. Hal ini memunculkan satu pradigma baru dalam psikoterapi dengan memasukkan unsur trasedental atau Tuhan didalamnya, karena unsur ini mampu mengisi kekosongan dan kekeringan yang ditemui, sehingga banyak terapis menggunakannya. Keberaan unsur trasedental dapat dilakukan melalui do'a dan dzikir misalnya dalam

⁸⁹ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 83

teknik konseling dan terapi aygn dilakukannya, dan dalam buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Zainuddin merupakan salah bentuk terapi yang memadukan dan menyinergikan unsur jasmani, psikis dan spiritual dalam prakteknya guna mengatasi berbagai hambatan yang dialami dalam kehidupan manusia. Hal ini menjadi satu inovasi dalam terapi meskipun belum mainstream

Berbagai teknik yang dikembangkan dalam SEFT karya Ahmad Faiz Zainuddin seperti tapping tidak muncul secara tiba-tiba, namun merupakan sejarahnya bermula jauh sebelumnya yaitu disinyalir dari teknik akupuntur, chiropractic, akupresur dan applied kinesiologi yagn dikembangkan sebelumnya. Hal ini tentu memperlihatkan Ahmad Faiz Zainuddin juga mengandung unsur lain dalam sebuah terapi atau buku ini termasuk pengembangan dari metode yang telah ada bukan berdiri sendiri dan ini termasuk satu kejujuran dari seorang terapis.

Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Zainuddin juga menjelaskan penyembuhan yang menggunakan bio-kimia tubuh, yaitu otak manusia, serta mental dalam artian *Psycho-Neuro-Immunology* (PNI) yang mempunyai arti (*psycho*) pikiran perasaan dan emosi kita, (*neuro*) sistem saraf dan otak (*immunology*) sistem kekebalan dan pertahanan tubuh. Keduanya sangatlah berkaitan antara bio-kimia dengan psycho-neuro-immunology karena keduanya bersangkutan dengan emosi dan pikiran kita. Emosi atau pikiran juga merupakan penyebab utama timbulnya penyakit fisik dan spiritual. Beberapa penyakit yang dianggap sebagai emosional semata hanya karena ketidakseimbangan fisik atau jasmani. Bila dihubungkan dengan pikiran dan emosi melalui jaringan sel dan saraf yang luar biasa yang disebut dengan otak atau biokimia.

Otak adalah sebuah organ dan paling tepat di gambarkan sebagai entitas fisik, sementara pikiran sendiri adalah sesuatu di luar kenyataan fisik. Keduanya melayani eksistensi tubuh. Namun dengan cara yang berbeda kapasitas otak seperti wawasan, kreatifitas imajinasi, pikiran lebih merupakan sebuah medan atau kenyataan quanntum. Pikiran yang

mengalami dan otak akan merekam pengalaman. Kerja otak, sel-sel saraf dalam otak, di dorong oleh peristiwa fisik atau psikologis, misalnya ketika ada sebuah kritikan tajam yang menimpa pikiran, otak akan memproduksi zat kimia yang disebut Neuropeptida dan emosi dalam diri akan timbul, kemudian tubuh rohani akan mengalami ketidak seimbangan dan akhirnya timbul penyakit. Menurut Deepak Chopra. mengatakan bahwa seorang berfikir sesuatu pada tubuhnya karena tidak ada keseimbangan dalam sel-saraf.⁹⁰ Seseorang berfikir dengan menggunakan otaknya, sedangkan alam pikiran merupakan dunia emosional, pikiran tidak akan terpisah oleh fisik, tetapi merupakan fungsi fisik. Suasana hati dan perasaan yang berasal dari pikiran sering kali berpengaruh pada tubuh karena keadaan emosi seperti marah, takut, atau kebahagiaan yang sangat bila mengalami salah satu dari itu akan, terjadilah tekanan darah bisa naik atau turun, keringat tubuh atau air mata bisa mengucur.

Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Zainuddin memiliki bukti ilmiah yang efektif, dimana 90% tekniknya mengandung unsur trasendental, pola tekniknya dengan membawa subyek pada keyakinan bahwa segala penyakit kesembuhannya berasal dari Tuhan, sehingga pada diri subyek tersebut muncul sikap ikhlas dan pasrah terhadap masalah atau sakit yang dideritanya, hal ini menjadi kelebihan dari buku ini sehingga mampu menjadi terapi fisik maupun terapi spiritual yagn didasarkan pada kekuatan Allah SWT.

2. Kelemahan dari Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Zainuddin

Segala sesuatu di dunia tak bisa lepas dari kekurangan. Begitu pula dengan terapi yang terdapat dalam Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Zainuddin, berangkat dari fakta yang menyatakan energi psikologi masih belum diakui secara mainstream, karena kehebatan dari Energy psychology masih sangat sukar untuk

⁹⁰ Deepak Chopra, *Quantum Healing (penyembuhan Quantum) Menjelang Dunia Pengobatan Pikiran dan Tubuh*, terjemahan Lala Aerawati, (Bandung: Dharma Nuansa, 2002), hlm. 50

dibuktikan, sehingga berbagai teknik SEFT yang ada dalam buku karya Ahmad Faiz Zainuddin masih membutuhkan berbagai pembuktian dan penelitian lebih lanjut, diperlukan peralatan yang canggih, biaya yang besar dan uji coba yang dilakukan oleh berbagai ahli dengan berbagai latar belakang keilmuan untuk menjelaskan membuktikan efektivitas sistem energi dalam tubuh yang dimunculkan dalam SEFT efektif, jika hal ini dilakukan dan terbukti maka SEFT akan menjadi legal dan dapat diterima semua kalangan.

Selain itu teknik-teknik dalam SEFT sebagai didalam Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Zainuddin tidaklah mudah untuk dilakukan khususnya pada semua orang, dibutuhkan berbagai latihan dari orang yang ingin melakukan SEFT.

Berbagai afirmasi yang mengiringi dalam terapi SEFT tidak dijelaskan secara detail dalam penerapannya sehingga dalam buku *SEFT* Karya Ahmad Faiz Zainuddin ini masih susah diterjemahkan pelaksanaannya dalam setiap terapi. Dalam penyembuhan penyakit, kita tentu mengenal pula istilah imunisasi. Penyembuhan dengan tujuan memberikan kekebalan terhadap tubuh atas suatu penyakit. Disini buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Zainuddin belum menjelaskan pula tentang arti pentingnya sistem kekebalan tubuh. Ia hanya mengajari cara pengobatan dengan obat penyembuh, bukan obat penangkal.

B. Analisis peran Terapi Sufistik Melalui Seft Dalam Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Zainuddin

Diciptakannya anggota tubuh untuk memiliki suatu fungsi tertentu, sehingga jika anggota tubuh tersebut tidak berfungsi, maka anggota tubuh menjadi sakit, seperti sakitnya tangan karena ketidakmampuan untuk memegang, sakitnya tangan karena ketidakmampuan melihat, begitu juga sakitnya hati karena ketidakmampuan fungsi untuk menyerap ilmu, hikmat, mahabbah kepada Allah dan makrifat kepadanya, sehingga manusia membutuhkan kedekatan dengan Allah SWT, hal inilah yang membedakan

manusia dengan binatang.⁹¹ Terapi sufistik merupakan salah satu alternatif untuk mendapatkan hati yang sehat yaitu memperkuat tekad dan berserah diri kepada Allah SWT, pasein juga diarahkan untuk terus mengisi denan kejujuran jiwa mreka dan memasukkan barang-barang hala dam makananyagn dimakan, selanjutnya melakukan dzikir dengan khusyu' dan benar guna menerapi jiwa pasien yang lemah, sehingga memperoleh ketentraman.⁹²

Berbagai model dibutuhkan dalam setiap proses terapi tasawuf guna mempermudah penanganan masalah. Model terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan salah satu model terapi yang dapat digunakan, sebagaimana yang ditawarkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin dalam bukunya *Spiritual Emotional Freedom Technique*, model terapi tersebut dapat dilatihkan dan dipelajari oleh pribadi atau anggota kelompok konseling untuk digunakan bagi individu maupun kelompok yang memiliki masalah.

Keberadaan SEFT sebagai unsur terapi sufistik secara langsung maupun tidak langsung terkandung dalam fungsi terapi sufistik

1. Fungsi Pemahaman (*Understanding*)

Buku *SEFT* Karya Ahmad Faiz Zainuddin dalam setiap uraiannya diberikan berbagai gambaran tentang problematika disetiap sisi manusia mulai keluarga sampai pekerjaan, dan memberikan pemahaman terhadap setiap permasalahan yang dialami manusia baik secara fisik, emosi maupun spiritual. Penekanan dalam buku ini adalah spiritualitas sebagai daya penyembuh utama diberikan penjelasan secara kongkrit.

2. Fungsi Pengendalian (*Control*)

Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Zainuddin mampu memberikan potensi dan mengarahkan manusia untuk tetap terjaga dalam pengawasan Allah SWT dengan menekankan dengan kepasarahan, keikhlasan, rasa syukur dan bahagia, sehingga tidak akan keluar dari kebaikan dan kebenaran.

⁹¹ Sa'id Hawwa, *Tazkiyatun Nafs, Intisari Ihya Ulumuddin*, (Jakarta: Darussalam, 2006), hlm. 182

⁹² Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, terjemahan: Ija Suntana, (Jakarta: Mizan Publika, 2004), hlm. 1

3. Fungsi Peramalan (*Prediction*)

Berbagai penelitian yang telah dilakukan telah menunjukkan efektivitas dari SEFT seperti penelitian Zainul Anwar yang membuktikan SEFT dapat menyembuhkan fobia secara spesifik pada individu yang melakukan terapi tersebut. Tiga siklus yang dilakukan dalam penelitian menunjukkan terjadi penurunan tingkat ketakutan yang berlebihan pada seseorang yang telah melakukan terapi SEFT.⁹³ Begitu juga penelitian Laila Komariah yang menyatakan SEFT efektif dalam menurunkan perilaku merokok mahasiswa dibanding mahasiswa yang tidak mendapatkan SEFT.⁹⁴ Penelitian Safitri dan Sadif juga menyatakan bahwa pasien gagal ginjal yang mengalami depresi mengalami penurunan depresi setelah diberikan terapi SEFT dimana skor tes 91.67% dan 8.33% penurunan skor tes yang dialami pasien.⁹⁵

4. Fungsi Pengembangan (*Development*)

Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Zainuddin memberikan satu proses pengembangan keislaman dengan mengedepankan unsur spiritualitas dalam setiap terapi yang dilakukan sehingga setiap orang yang melakukan terapi akan lebih mendekatkan diri kepada Allah sebagai proses terjadinya penyembuhan

5. Fungsi Pendidikan (*Education*)

Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Zainuddin terdapat berbagai bentuk pendidikan baik tentang keberadaan manusia baik secara fisik, emosi dan rohani dan mengajarkan untuk menjadi pribadi yang baik pada diri seseorang dengan penekanan pada khusyuk, keikhlasan, kepasrahan dan rasa syukur. Selain itu juga Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Zainuddin memberikan

⁹³ Zainul Anwar, Model Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Mengatasi Gangguan Fobia Spesifik, (Malang: Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Malang), 2011

⁹⁴ Laila Komariah, Technique (SEFT) untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa. *EMPATHY. Vol.1 No.1 Desember* 2012, hlm. 285-299

⁹⁵ R.P. Safitri, & R.S. Sadif, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3(3). 2013

berbagai bentuk teknik pelaksanaan SEFT yang tentunya dapat dijadikan bahan bimbingan kepada manusia dalam mencari kesehatan baik fisik, mental maupun spiritual

Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz merupakan SEFT adalah bentuk terapi yang dilakukan untuk mengembalikan keadaan emosi pada diri seseorang untuk tetap berada titik yang baik dan bagus. SEFT merupakan gabungan dari *cognitif therapy*, NLP, *hypnotherapy*, *energy therapy*, EMDR, *desensitization* dan spiritual, *sedona method (releasing technique)*, *ericksonian hypnosis*, *provocative therapy*, *suggestion dan affirmation*, *creative visualization*, *relaxation dan meditation*, *gestald therapy*, *energy psychology*, *powerful prayer* dan *loving-kindness therapy*, semua teknik rumit itu dirangkum jadi satu teknik baru yang sangat sederhana, mudah dipraktikkan tapi efektif.⁹⁶

SEFT merupakan teknik baru yang dinamai *energy psychology* yang berupa prinsi-prinsip energy healing telah dipraktikkan oleh para dokter Tiongkok kuno, gangguan “energi tubuh” ternyata juga berpengaruh besar dalam menimbulkan gangguan emosi. Dan bahwa intervensi pada sistem energi tubuh dapat mengubah “kondisi kimiawi otak” yang selanjutnya akan mengubah kondisi emosi kita.

Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz dalam pandangan peneliti menjadi hal aktual dalam terapi sufistik karena mengedepankan unsur spiritual dalam prakteknya dengan mengedepankan teknik simple meditation juga menjadi bagian penting dalam SEFT yang tidak ditemukan dalam versi original EFT. Dimana seseorang harus dalam kondisi meditative ketika melakukan SEFT dengan mengedepankan yakin, ikhlas, pasrah, khusyuh dan syukur, sehingga akan menjadikan keadaan seseorang menjadi tenang tentram dan bahagia dalam kesehatan.⁹⁷

Berbagai macam-macam terapi sufistik seperti melakukan terapi Pertobatan yang mengarah kejalan yang direndhai Allah SWT, Taubat terkait

⁹⁶ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 51

⁹⁷ R.P. Safitri, & R.S. Sadif, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, hlm. 278

dengan penghentian perbuatan dosa dan jahat melalui keimanan yang dimiliki klien, karena taubat tanpa keimanan hanya menjadikan kapok asaja. Taubat merupakan memohon ampunan yang dilakukan kepada Allah SWT⁹⁸, terapi dzikir mampu menjadikan seseorang ingat akan keagungan Allah SWT yang dapat mengembangkan potensi spiritual individunya⁹⁹, terapi Al-Qur'an dengan Bagi orang yang membaca al-Qur'an akan mendapatkan pahala yang berlipat ganda dan nantinya akan diberikan cahaya kedalam hati orang tersebut sehingga hatinya menjadi terang benerang yang dapat menyelesaikan segala persoalan hidup yang dialaminya.¹⁰⁰ Terapi do'a mampu menjadi obat yang paling manjur untuk menghilangkan berbagai penyakit yang diderita manusia dan menghilangkan berbagai malapetakan yang dialami manusia. Terapi shalat dapat menimbulkan keadaan tenang dan damai pada diri seseorang, keadaan ini biasanya berlangsung untuk beberapa lama setelah seseorang selesai melaksanakan shalat, shalat memiliki empat aspek terapeutik yaitu aspek olah raga, meditasi, auto-sugesti dan kebersamaan.¹⁰¹

Berbagai terapi di atas terdapat relevansi dengan terapi SEFT dalam buku *SEFT* Karya Ahmad Faiz yang tentunya kesemuanya adanya wujud dari yakin, khusyu, keikhlasan, kepasrahan dan rasa syukur. Meskipun bentuknya berbeda antara SEFT dengan terapi di atas, namun secara hakekat unsur dalam SEFT mengandung terapi di atas.

Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz dijelaskan bahwa makhluk spiritual ada pada diri setiap manusia yang mengalami berbagai pengalaman duniawi, bukan sebaliknya makhluk duniawi yang mempunyai pengalaman spiritual. Sehingga manusia cenderung untuk melakukan kebenaran dan berorientasi pada ajaran Islam. Sedangkan dalam SEFT manusia pada hakekatnya adalah makhluk spiritual yang menurut wahyu

⁹⁸ Maimunah Hasan, *Al-Qur'an dan Pengobatan Jiwa*, (Yogyakarta: Bintang Cemerlang, 2011), hlm. 41

⁹⁹ Setiawan, dkk, *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, Jilid 4, (Jakarta: Cipta Abadi Pustaka, t.th.), hlm. 436

¹⁰⁰ Maimunah Hasan, *Al-Quran dan Pengobatan Jiwa*, (Yogyakarta: Bintang Cemerlang, 2011), hlm. 128-131

¹⁰¹ Ustman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terjemahan: Ahmad Rofi' Usmani, (Bandung: Pustaka, 2005), hlm. 307-308

Ilahi yang memiliki potensi kebaikan dan keburukan sebagaimana yang terdapat dalam surat At-Tiin ayat 5 dan surat Ibrahim ayat 94. Potensi kebaikan akan menjadikan manusia mampu berfikir dan bertindak positif dalam kehidupannya secara pribadi dan bermasyarakat. Seseorang dalam pandangan filosofi SEFT memiliki energi tubuh yang stabil yang mampu memilih kesejahteraan atau kesengsaraan bagi dirinya. Dengan melakukan meditative sebagaimana yang diungkapkan dalam buku SEFT dengan kepasrahan, rasa sukur, ikhlas dan kebahagiaan akan menjadikan terapi seFT yang dilakukan efektif, karena 90 % SEFT mengandung unsur spiritual yang akan membantu kesembuhan klien.

Terkait dengan Secara umum implementasi terapi sufistik meliputi:

1. *Takhalli* (tahap pembersihan)

Takhalli adalah proses membersihkan diri dari kotoran, sifat dan perilaku tercela, penyakit hati yang dapat merusak seseorang dengan cara mengetahui dan menyadari bahwa sifat tercela dan kotoran hati itu buruk bagi dirinya, sehingga berusaha menghindari dan sadar untuk menjahaminya.¹⁰² Sifat-sifat tersebut yang *hasud, hirshu, ujub, takabbur, riya', ghadhab, ghibah, namimah, dan khiyanah*.¹⁰³ *Takhalli* merupakan langkah awal bagi seseorang untuk mencapai kepribadian yang baik, dengan menyadari setiap sifat dan perilaku yang buruk yang miliknya dan secara sadar melakukan perbaikan dengan menghilangkan sifat dan perilaku yang tidak terpuji tersebut yang ada pada dirinya dengan melakukan berbagai ibadah yang tidak hanya bersifat fisik saja namun juga mengetahui hakekat dari ibadah yang dilakukan sehingga terwujud pada dirinya pribadi yang memiliki akhlakul karimah. Terapi ini dapat dilakukan dengan menutup mata dalam keadaan duduk santai dengan mengucapkan basmallah dalam hati. Pelan-pelan tarik nafas melalui hidung dan berhenti sebentar kemudian dikeluarkan melalui mulut, selanjutnya lakukan latihan tersebut selama 2-3 menit

¹⁰² M. Amin Syukur, dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme Tasawuf Al-Ghazali*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 45

¹⁰³ Umary Barmawie, *Materia Akhlaq*, (Solo: Ramadhani, 2005), hlm. 56-65

2. *Tahalli*. (tahap pembenahan atau tahap pembentukan ulang)

Tahalli merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk mengisi dan menghiasi dirinya dengan kebaikan melalui kebiasaan-kebiasaan bersikap, dan berperilaku terpuji, kaum sufi melakukan tahaali dengan selalu menghiasai kehidupannya sesuai dengan jalan agama. Tahalli ini dapat dilakukan dengan selalu membina pribadi agar memiliki akhlakul karima secara konsisten melalui latih-latihan kejiwaan yang kuat dalam membiasakan perbuatan baik pada dirinya, yang pada akhirnya tercipta insan kamil.¹⁰⁴ Tahalli merupakan pengisian jiwa kearah sifat dan perilaku yang baik untuk mengisi jiwa yang telah dikosongkan dalam tahap takhalli. Terapi ini dapat dilakukan dengan mata tetap tertutup. Sambil menarik nafas panjang, pelan-pelan ucapkan dalam hati: segala puji bagimu. Kemudian sambil membuang nafas pelan-pelan, ucapkan dalam hati juga: Tuhan yang maha tinggi. Lakukan selama 10-15 menit.¹⁰⁵

3. *Tajalli*. (tahap pencerahan)

Tajalli merupakan penampakan pada diri Allah SWT yang bersifat absolut dalam bentuk alam yang terbatas, tajalli berarti menyatakan diri.¹⁰⁶ Tahap tajalli ini tercapai setelah seseorang sudah melalui dua tahap yaitu takhalli atau mengosongkan jiwa dari sifat tercela dan tahalli atau mengisi dan menghiasi diri dengan sifat terpuji. Tercapai tahap tajalli menjadikan seseraong yang pada tahap ini telah hilang hijab dari sifat kemanusiaan dan terungkapnya nur gaib atau fana' terhadap segala sesuatu selain Allah SWT.¹⁰⁷ Terapi ini dapat dilakukan duduk diam selama 2-3 menit. Atau

¹⁰⁴ Imam Qusyairy an Naisabury, *Risalatul Qusyairiyah (Induk Ilmu Tasawuf*, Terj. Luqman Hakim, (Surabaya: Risalah Gusti, 2000), hlm. 23

¹⁰⁵ Anand Krisna, *Fiqr Memasuki Meditasi Lewat Gerbang Sufi*, hlm. 11-19 dan Anand Krisna, *VCD Media Meditasi Sufi Ananda*, , hlm. 36

¹⁰⁶ Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve, 2003), hlm. 40

¹⁰⁷ Zainul Milal Bizawie, *Perlawanan Kultural Agama Rakyat: Pemikiran dan Pemahaman Keagamaan Syekh Ahmad Mutamakkin dalm Pergumulan Islam dan Tradisi*, (Yogyakarta: Kerjasama SAMHA (Institut Studi Agama dan Hak Asasi Manusia) dengan Yayasan KERiS (Kajian Epistemologi dan Antropologi, Agama dan Budaya), 2002), hm. 184-185

menari, berdansa bebas. Kemudian, ucapkan Alhamdulillah-terima kasih pada sang keberadaan dan membuka mata.¹⁰⁸

Melihat ketiga implementasi dari terapi sufistik di atas secara praktis dapat dilakukan dalam berbagai tahapan SEFT yang ada dalam buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz Saat melakukan SEFT.

1. "The Set-Up"

"The Set-Up" bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan "Psychological Reversal" atau "perlawanan psikologis" yang biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif.¹⁰⁹ Seperti:

- a. Saya tidak percaya diri ketika bicara didepan publik
- b. Saya susah mencapai impian yang saya harapkan
- c. Saya selalu dihantui rasa bersalah dalam hidup saya dan tidak kekuatan untuk mampu menghindarinya
- d. Saya adalah orang yang malang karena menjadi korban pelecehan seksual
- e. Saya sangat marah karena suami atau istri tidak sesuyai dengan harapan saya
- f. Saya sangat susah melepaskan diri dari kecanduan rokok
- g. Saya sangat susah mengatur Anak-anak, sehingga saya sangat kesal dengan anak-anak
- h. Saya tidak mampu melakukannya, saya menyerah
- i. Saya pesimis dapat memenangkan pertandingan ini
- j. Saya adalah orang malas, tidak ada motivasi dari diri saya untuk belajar
- k. Saya ... saya ... saya ...¹¹⁰

¹⁰⁸ Anand Krisna, *Fiqr Memasuki Meditasi Lewat Gerbang Sufi*, hlm. 11-19 dan Anand Krisna, *VCD Media Meditasi Sufi Ananda*, hlm. 36

¹⁰⁹ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 63

¹¹⁰ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 63-64

Berbagai pikiran negatif tersebut akan mempengaruhi kondisi klien, maka inilah obatnya:

Berdoa dengan khusyu', ikhlas, dan pasrah: "Yaa Allah... meskipun saya(keluhan anda), saya ikhlas menerima sakit/masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya."¹¹¹

Kata do'a di atas merupakan The Set-Up Words yaitu beberapa kata yang perlu diucapkan untuk menetralkan pikiran negatif, atau dalam bahasa religius merupakan bentuk kepasrahan, keikhlasan, rasa syukur dan bahagia tgerhadap yang dialami.

The Set-Up" sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyu', ikhlas, dan pasrah sebanyak tiga kali. Dan yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian "Sore Spot" (titik nyeri = daerah di sekitar dada atas yang jika di tekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian "Karate Chop". Setelah menekan titik nyeri atau mengetuk karate chop sambil mengucapkan Set-Up seperti di atas, kita melanjutkan dengan langkah kedua, "the-Tune-In".¹¹²:

- a. Yaa Allah SWT saya pasrah kepadamu dengan keikhlasan tidak akan sakit hati meskipun saya merasa tidak bisa memenangkan pertandingan
- b. Yaa Allah SWT saya ikhlas akan sakit hati ini karena telah dilecehkan, saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas kedamaian hati ini.
- c. Yaa Allah SWT, Meskipun saya marah dan kecewa karena diabaikan, saya ikhlas menerima perasaan saya ini. saya pasrahkan pada-Mu kebahagiaan saya.
- d. Yaa Allah SWT, saya ikhlas atas perselingkuhan yangn dilakukan suami atau istri, meskipun hati ini sangat sakit, saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas kebahagiaan saya.

¹¹¹ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 64

¹¹² Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 64

- e. Yaa Allah SWT, saya menerima kecemasan ini meskipun kecemasan tersebut terus menghantuiku ketika mau ujian, Meskipun saya cemas menjelang ujian akhir, saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas kedamaian hati ini.
- f. Yaa Allah SWT ...¹¹³

Contoh Kalimat Set-Up (Do'a) Untuk Masalah Fisik

- a. Yaa Allah SWT, saya ikhlas menerima rasa pusing ini, meskipun pusing karena dara tinggi ini sangat mengganguku, saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas kesempuhan penyakitku ini.
- b. Yaa Allah SWT, saya menerima rasa sakit dari kakiku yagn terkilir ini, meskipun sangat mengganggu aktivitasku, saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas kesempuhan penyakitku ini.
- c. Yaa Allah SWT, saya ikhlas atas rasa sakit dipunggung ini, meskipun sangat menyiksaku, saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas kesempuhan penyakitku ini.
- d. Yaa Allah SWT¹¹⁴

2. *The Tune-in*

Manusia perlu melakukan tune-in ketika menghadapi mmasalah fisik, dengan cara merasakan rasa sakit yagn dialami, lalu mengarahkan pikirannya ke arah rasa sakit tersebut dengan dibarengi hati dan ucapannya dengan mengatakan “Yaa Allah SWT, saya ikhlas atas rasa sakit ini, saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas kesempuhan penyakitku ini.”

Sedangkan pada masalah emosi, seseorang perlu melakukan tune-in dengan memikirkan peristiwa spesifik yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan, ketika dalam proses tersebut terjadi reaksi marah, takut, sedih dan sebagainya maka hati dan ucapannya mengatakan Yaa Allah SWT saya ikhlas akan sakit hati ini... , saya pasra kepadamu ya Allah SWT atas kedamaian hati ini

¹¹³ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 65

¹¹⁴ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 65

Bersamaan dengan Tune-in ini kita melakukan langkah ke 3 (Tapping). Pada proses inilah (Tune-in yang dibarengi tapping) kita menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik.

3. *The Tapping*

The Tapping adalah teknik yang dilakukan dengan amemetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh klien sambil terus Tune-in. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari “*The Major Energy Meridians*”, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada temetralisimya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.¹¹⁵ Berikut adalah titik-titik tersebut“:

- a. Crown Cr =, pada titik di bagian atas kepala
- b. EB = Eye Brow, pada titik permulaan alis mata
- c. SE = Side of the Eye, di atas tulang samping mata
- d. UE = Under the Eye, 2cm di bawah kelopak mata
- e. UN = Under the Nose, tepat di bawah hidung.¹¹⁶
- f. CH = Chin, Di antara dagu dan bagian bawah bibir
- g. CB = Collar Bone, Di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama
- h. UA = Under the Arm, Di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita)
- i. BN = Bellow Nipple, 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara
- j. IH = Inside of Hand, Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- k. OH = Outside of Hand, Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- l. Th = Thumb, Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku

¹¹⁵ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 66

¹¹⁶ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 66

- m. IF = Index Finger, Jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- n. MF = Middle Finger, Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- o. RF = Ring Finger, Jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- p. BF = Baby Finger, Di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang 1 menghadap ibu jari)
- q. KC = Karate Chop, Di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate
- r. GS = Gamut Spot, Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.¹¹⁷

Setelah menyelesaikan 9 Gamut Procedure. langkah terakhir adalah mengulang lagi Tapping dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di Karate Chop). Dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucapkan rasa syukur, (Alhamdulillah..).¹¹⁸

Khusus untuk titik terakhir, Gamut Point, sambil men-tapping titik tersebut kita melakukan The 9 Gamut Procedure. Ini adalah 9 gerakan untuk merangsang otak. Tiap gerakan (yang mungkin kelihatan aneh) dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan itu dilakukan sambil tapping pada salah ' satu titik energi tubuh yang dinamakan "Gamut Spot". Titik Gamut terletak di antara ruas tulang jari kelingking dan jari manis. Sembilan Gerakan itu adalah:

- a. Menutup Mata arah jarum jam
- b. Membuka Mata
- c. Mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah
- d. Mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah
- e. Memutar bola mata searah jarum jam
- f. Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam

¹¹⁷ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016), hlm. 68-69

¹¹⁸ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 69

- g. Bergumam dengan berirama selama 3 detik
- h. Menghitung 1,2,3,4,5
- i. Bergumam lagi selama 3 detik

Ini adalah langkah yang terlihat paling lucu, tetapi dalam beberapa kasus yang tidak dapat dituntaskan dengan versi inti, langkah ini terbukti efektif. Dalam teknik psikoterapi kontemporer, ini disebut teknik EMDR (*Eye Movement Desensitization Repatterning*).¹¹⁹

Secara umum teknik SEFT dalam buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz menggabungkan sistem energi tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual karena inti masalah yang dialami manusia pada dasarnya adalah keadaan kejiwaan seseorang tersebut merupakan satu kondisi kejiwaan mereka berada pada titik *ground* yang rendah penuh dengan kemarahan, rasa ketidakmampuan, keluh kesah, keiridengkiian, dendam, *negative thinking*, sakit hati, dan sombong. Untuk membebaskan seseorang secara emosional dan spiritual diperlukan pembinaan dari berbagai aspek yaitu menjadikan mereka pribadi rendah hati/berjiwa penerimaan, pemaafan, berbagi, *positive thinking*, ikhlas, sabar, syukur dan puncaknya yaitu tawakkal. Kesehatan emosional dan spiritual yang kurang pada seseorang menyebabkan kurang berfungsinya sel atau organ tubuh, atom secara normal. Jika pikiran, jiwa dan tubuh dilihat sebagai sesuatu yang terpisah maka tidak terjadi keseimbangan kimiawi di dalam tubuh.¹²⁰

Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz menguraikannya dengan sangat logis dan metodis dan dengan peran teknik dan unsur yakin, khusyu, keikhlasan, kepasrahan dan rasa syukur. Bagi kesehatan fisik mental atau penyucian nafs, manusia bisa melakukan penyembuhan diri dengan apa yang telah diungkapkan oleh para sufi di buku penyembuhan cara sufi yang menguraikan beberapa prinsip umum dan khusus mengenai kesehatan dan kesejahteraan manusia sebagaimana yang berkembang dalam praktik-praktik mistik Islam, yang di lazim disebut sufi.

¹¹⁹ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 69

¹²⁰ Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, hlm. 14-15

Terapi sufistik melalui SEFT sebagaimana dalam buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz menurut pada dasarnya meningkatkan kualitas hati sebagaimana yang diungkapkan oleh Amin Syukur antara lain:

1. Ritme Hati

Sebenarnya hati secara psikis menunjukkan dimensi ilahiyyah. Ia selalu mengikuti kebenaran yang maha benar. Irama yang dilantunkan membentuk ritme kebenaran, keadilan, keindahan, estetika, etika dan seterusnya, yang akan mengarahkan manusia kepada budi pekerti yang mulia, (akhlakul karimah). Namun terkadang manusia menolak untuk mengikuti irama yang ditawarkannya, akibat berbagai hal yang mencoba menutupi pendengaran dan perasaan hati. Itulah yang kemudian disebut dengan virus hati. Seseorang yang mau mengikuti ritme hati maka akan menjadi manusia sempurna berarti orang tersebut mampu bergerak mengikuti kehendak hati mengikuti pembuat hati yaitu Allah SWT,¹²¹ hal ini yang menjadi inti dari buku ini.

2. Aktualisasi Insan Kamil

Insan kamil dalam tataran ini adalah kualitas moral yang dilakukan seseorang secara dinamis sehingga menjadikan diri seseorang tersebut menjadi sempurna. Insan kamil misinya adalah intelektual dan moral sehingga alam ini merupakan wahana ujian baginya, karena manusia sebagai khalifah memegang tanggung jawab kekhalfahannya dan dihadapan Allah dipertanggungjawabkan, sehingga nantinya orang tersebut akan mencapai kemakrifatan yaitu mengerti dan mengenal Allah, mengerti dan mengenal diri sendiri, mengerti dan mengenal sesama manusia, dan mengerti dan mengenal alam,¹²² yang sangat penting bagi proses penyembuhan seseorang.

Terapi sufistik melalui SEFT sebagaimana dalam buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz diarahkan untuk

¹²¹ M. Amin Syukur dan Fathimah Usman, *Terapi Hati Dalam Seni Menata Hati*, (Semarang: Bima Sejati, 2006), hlm. 8

¹²² M. Amin Syukur dan Fathimah Usman, *Terapi Hati Dalam Seni Menata Hati*, hlm. 13

menjadikan Allah SWT sebagai pusat kehidupan *minallah, lillah, billah, ma'allah* dan *illah* yang tidak hanya terlihat dalam perkataan namun sudah masuk dalam setiap dimensi kehidupan, sehingga muncul sikap muqorobah yang menjaga manusia untuk melakukan perbuatan negatif.¹²³ Hal inilah yang diungkapkan dalam SEFT yang sangat penting bagi terapi sufistik

Terapi sufistik melalui SEFT sebagaimana dalam buku *SEFT* Karya Ahmad Faiz mengakar pada spiritual yang berdasarkan pemikiran positif dan jernih karena sirkuit otak yang bekerja karena kemampuan presepsional ini adalah juga sirkuit yang bekerja 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 korteks prefrontal dorsolateral, korteks cingulatus anterior ventral, korteks cingulate anterior dorsal, subregional central dan dorsal dari korteks prefrontal medial, korteks cingulatus posterior, precuneus, korteks insula, amygdala, dan korteks prefrontal ventrolateral. Systematic review yang dilakukan oleh Patricia dan kawan-kawan terhadap 13 riset (5 penderita *obsessive compulsive disorder/ OCD*, 3 penderita *post traumatic stress disorder/PTSD*, 2 penderita fobia spesifik, 2 gangguan panik, dan 1 fobia sosial) 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*)¹²⁴.

Survei yang dilakukan di beberapa rumah sakit di Amerika menunjukkan bahwa para penderita sesungguhnya membutuhkan pendekatan spiritual dalam perawatan terhadap diri seseorang lebih dari 75% pasien percaya bahwa dokter seseorang seharusnya memasukkan pendekatan spiritual ini dalam perawatan kesehatan. Seseorang 40% pasien ingin dokternya berdiskusi dengan seseorang soal agama dan kepercayaan seseorang dan

¹²³ Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, (Jakarta: Mizan Publika, 2008), hlm. 49-50

¹²⁴ Taufiq Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2012), hlm. 68

hampir 50% pasien menginginkan dokter seseorang turut berdoa demi kesembuhan seseorang¹²⁵ disinilah pentingnya SEFT sebagai terapi sufistik.¹²⁶

Frankl menafsirkan perasaan yang dihadapi ini sebagai perasaan bermakna yang memberikan pengaruh sangat besar terhadap bertahannya sejumlah tahanan. Perasaan bermakna inilah, menurut Frankl, yang mendorong manusia bertahan dalam banyak hal¹²⁷. Hal ini sangat ditekankan dalam SEFT yang dapat dijadikan sebagai teknik terapi sufistik.

Terapi sufistik melalui SEFT sebagaimana dalam buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz dalam pandangan peneliti membimbing seseorang untuk mendidik hati menjadi lebih baik untuk menjalin hubungan kemesraan ke hadirat Tuhan. Melalui proses energy psychology yang dilakukan dalam SEFT, sehingga orang tersebut menjadi pribadi yang berkualitas dan mampu menghadapi segala cobaan yang diperolehnya dengan penuh keikhlasan, kesyukuran dan kebahagiaan.

Setiap orang yang mampu mengenal Tuhan menurut Bahya Ibn Paguda akan mampu melihat tanpa mata, mendengar tanpa telinga, dapat menangkap segala sesuatu yang ditangkap panca indera dan mampu memahami tanpa pikiran. “Hati melihat-Mu dan mempercayai-Mu. Aku telah melihat-Mu dengan mata hati,” menurut Yehuda Halevi mengungkapkan.¹²⁸ Dua penjelasan tersebut memberikan gambaran kecil kepada seseorang mengenai kehebatan yang dimiliki hati, kecerdasan yang dimiliki melebihi kecerdasan yang banyak aktivitas mental dinisbatkan kepada hati. Aktivitas-aktivitas tersebut menunjukkan potensi atau kecakapan dasar yang dimiliki hati. Dikatakan kecakapan dasar oleh sebab manusia memilikinya. Namun diantara seseorang ada yang kecakapan dasarnya berkembang dengan baik dan ada pula yang terhalangi. Kecakapan hati yang disyaratkan al-Qur’an antara lain: berfikir (*‘aql*), memahami (*fiqh*), mengetahui akibat baik, mengingat

¹²⁵ Taufiq Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia*, hlm. 270

¹²⁶ Taufiq Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia*, hlm. 268-269

¹²⁷ Taufiq Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia*, hlm. 284

¹²⁸ M. Yanyullah Delt Auliya, *Melejitkan Kecerdasan Hati & Otak Menurut Petunjuk Al-Qur’an Dan Neurologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2005), hlm. 149

Allah (*dzikrullah*), merenungi ayat – ayat Allah (*tadabbur*) dan melihat Allah.¹²⁹

Bila hati menyala dengan sinar tauhid yang cemerlang, dia akan memandang segala sesuatu sebagai ciptaan dan perilaku Allah, menerima setiap cobaan dan musibah dengan sabar, berserah diri dan ridha secara penuh. Ia bertawakkal dan ikhlas kepada Allah, serta rasa khusyuk dan ketundukannya akan terus berkembang dan mendaki, semua nikmat yang diterimanya akan dipandang bersumber dari Allah, sehingga rasa cinta kepada-Nya mengalami proses pendakian, demikian juga, rasa kasih sayang kepada-Nya terjawantahkan dalam syukur.¹³⁰ Hal ini penting dalam terapi sufistik dan hal tersebut dijelaskan dalam tahapan SEFT.

Penelitian yang dilakukan Leukefeld, Rostosky, Hille, dan Webster untuk menguji hubungan antara spiritual, religiusitas, dan penggunaan narkoba di kalangan laki-laki dipenjara. Data dikumpulkan dari 661 seseorang laki-laki dari empat Kentucky Negara Pemasarakatan FA cilities. Spiritual kesejahteraan diukur dengan menggunakan versi modifikasi dari Spiritual Kesejahteraan Skala (SWBS), dan religiusitas diukur dengan ibadah hadir di tahun sebelum penahanan. Secara umum, spirituality dan religiusitas ditemukan berhubungan negatif dengan alkohol dan obat menggunakan, dan berbeda di beberapa karakteristik individu yang didisertakan dalam analisis. Mengingat hubungan antara kesejahteraan rohani dan religiusitas dengan karakteristik individu, seperti usia dan ras dilaporkan dalam penelitian ini, disarankan agar karakteristik individu dipertimbangkan ketika memeriksa spiritual dan penggunaan narkoba pola.¹³¹

Begitu jua penelitian Aryeh Lazar yang menguji hubungan antara ukuran multidimensi spiritual orientasi dan ukuran fungsi psikologis antara

¹²⁹ M. Yaniyullah Delt Auliya, *Melejitkan Kecerdasan Hati & Otak Menurut Petunjuk Al-Qur'an Dan Neurologi*, hlm. 150

¹³⁰ M. Yaniyullah Delt Auliya, *Melejitkan Kecerdasan Hati & Otak Menurut Petunjuk Al-Qur'an Dan Neurologi*, hlm. 193

¹³¹ Michele Staton, 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

sampel dari Yahudi Israel sekuler, 112 Peserta penelitian menanggapi Orientasi Persediaan Spiritual dan tindakan laporan diri dari depresi dan kepuasan hidup. Hubungan yang signifikan antara jumlah spiritual dan kedua depresi dan kehidupan kepuasan yang ditemukan bahkan setelah mengendalikan religiusitas. Korelasi parsial mengungkapkan bahwa koherensi hidup, nilai-nilai intrinsik, dan pengalaman aspek spiritual yang terkait dengan langkah-langkah ini bahkan setelah mengendalikan dimensi lain spiritual. Analisis regresi menunjukkan kontribusi yang unik dari tiga aspek spiritual untuk prediksi depresi dan nilai-nilai spiritual intrinsik prediksi kehidupan kepuasan.¹³²

Ada hubungan yang positif antara religiusitas dan spiritual terhadap perilaku prososial remaja,¹³³ sebaliknya religiusitas dan spiritual berkorelasi negatif dengan anti sosial dalam penelitian psikologi sosial.¹³⁴ Berdasarkan berbagai penelitian di atas menunjukkan Terapi sufistik melalui SEFT sebagaimana dalam buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* Karya Ahmad Faiz membimbing seseorang untuk mendidik hati dan pola pikir positif yang mampu mengembangkan spritualitas seseorang pada akhirnya akan berpengaruh pada faktor-faktor lain mulai dari kehidupan sehari-hari, pekerjaan, bermasyarakat, dan kegiatan rutinitas kehidupan lainnya yang mampu menjadikan seseorang memperoleh kebahagiaan hakiki yang pada akhirnya akan mampu menyembuhkan setiap penyakit.

¹³² Aryeh Lazar, 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

¹³³ S.A. Hardy, & G. Carlo, Religiosity and Prosocial Behaviours in Adolescence: The Mediating Role of Prosocial Values, *Journal of Moral Education*, 34 (2), 2005, hlm. 231-249.

¹³⁴ K.R. Kerley, T.L. Matthews, & T.C. Blanchard, Religiosity, Religious Participation, and Negative Prison Behaviors, *Journal for The Scientific Study of Religion*, 44 (4), 2005, hlm. 443-457.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa terapi sufistik melalui SEFT dalam Buku *Spiritual Emotional Freedom Technique* karya Ahmad Faiz Zainuddin ditekankan pada 5 unsur penting yaitu yakin, khusyu, keikhlasan, kepasrahan dan rasa syukur melalui teknik *The set-up, The tune-in, The tapping* sehingga dapat menyembuhkan seseorang dari berbagai penyakit melalui kekuatan emosi dan spiritual.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas maka beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Terapi sufistik yang menekankan ajaran tasawuf yang menekankan dimensi spiritual tentunya menjadikan SEFT mampu menjadi salah satu alternatif dalam praktek riil terapi sufistik
2. Hendaknya orang selalu melakukan proses penyembuhan penyakitnya dengan menekankan penyembuhan emosi dan spiritual, karena dua hal tersebut sangat berperan dalam penyembuhan fisik.
3. SEFT sebagai salah satu alternatif dalam terapi sufistik perlu pengembangan dan lebih familier dan perlu didukung alasan rasional sehingga dapat dinyakini keahliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Abdullah, *Hati yang Bermak'rifat: Sebuah Transformasi Sufistik*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2002
- Ancok, Djamaluddin dan Fuat Nashori, *Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005
- Anwar, Zainul, *Model Terapi SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Mengatasi Gangguan Fobia Spesifik*, Malang: Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Malang, 2011
- Armstrong, Amatullah, *Khazanah Istilah Sufi; Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*, Bandung: Mizan, 2010
- Auliya, M. Yaniyullah Delt, *Melejitkan Kecerdasan Hati & Otak Menurut Petunjuk Al-Qur'an Dan Neurologi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2005
- Barmawie, Umary, *Materia Akhlaq*, Solo: Ramadhani, 2005
- Best, John W., Terj. Sanapiyah Faisal, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Surabaya: Usaha Nasional, t.th.
- Bizawie, Zainul Milal, *Perlawanan Kultural Agama Rakyat: Pemikiran dan Pemahaman Keagamaan Syekh Ahmad Mutamakkin dalam Pergumulan Islam dan Tradisi*, Yogyakarta: Kerjasama SAMHA Institut Studi Agama dan Hak Asasi Manusia dengan Yayasan KERiS Kajian Epistemologi dan Antropologi, Agama dan Budaya, 2002
- Burckhardt, Titus, *Mengenal Ajaran Kaum Sufi*, Jakarta: Dunia Pustaka Jaya, 2004
- Chaplin, J.P., *Kamus Psikologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002, Penerjemah Kartini Kartono
- Chopra, Deepak, *Quantum Healing penyembuhan Quantum Menjelang Dunia Pengobatan Pikiran dan Tubuh*, terjemahan Lala Aerawati, Bandung: Dharma Nuansa, 2002
- Corey, Gerald, *Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Refika Adifama, 2003
- Daradjat, Zakiah, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 2006

- Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve, 2003
- Dzaky, Hamdani Bakran Adz, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research*, Yogyakarta: Andi Offset, 2011
- Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, t.th.
- Hardy, S.A., & G. Carlo, Religiosity and Prosocial Behaviours in Adolescence: The Mediating Role of Prosocial Values, *Journal of Moral Education*, 34 2, 2005
- Hasan, Maimunah, *Al-Quran dan Pengobatan Jiwa*, Yogyakarta: Bintang Cemerlang, 2011
- Hawari, Dadang, *Dimensi Religi dalam Praktek dan Psikologi*, Jakarta: FK UI, 2002
- Hawwa, Sa'id, *Tazkiyatun Nafs, Intisari Ihya Ulumuddin*, Jakarta: Darussalam, 2006
- Ilyas, Yunahar, *Kuliah Akhlaq*, Yogyakarta; LPPI UMY, 2004
- Jauziyah, Ibnu Qoyyim Al, *Menyelamatkan Hati dari Tipu Daya Setan*, Solo: Al-Qowwam, 2000
- 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
- Komariah, Laila, Technique SEFT untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa. *EMPATHY. Vol.I No.1 Desember 2012*
- Krisna, Anand, *Fiqr Memasuki Meditasi Lewat Gerbang Sufi*, Jakarta: Gramidia Pustaka Utama, 2002
- , *VCD Media Meditasi Sufi Ananda*, Jakarta: Gramedia Pustaka, 2006
- 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
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jakarta: Lentera Hati, 2012
- Maimunah Hasan, *Al-Quran dan Pengobatan Jiwa*, Yogyakarta: Bintang Cemerlang, 2011

- Masyhudi, In'amuzzaidin dan Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz H. Hariyono*, Semarang: Syifa Press, 2006
- Masykhur, Anis dan Jejen Musfah, *Doa Ajaran Ilahi*, Jakarta: Hikmah, 2010
- Muhadjir, Noeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Rake Sarasin, 2004
- Muhammad, Hasyim, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001
- Mulyati, Sri, *Mengenal dan Memahami Tarekat-Tarekat Muktabarah di Indonesia*, Jakarta: KencanaPrenada, 2006
- Naisabury, Imam Qusyairy an,-*Risalatul Qusyairiyah Induk Ilmu Tasawuf*, Terj. Luqman Hakim, Surabaya: Risalah Gusti, 2000
- Najar, Amir An, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, terjemahan: Ija Suntana, Jakarta: Mizan Publika, 2004
- Najati, Ustman, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terjemahan: Ahmad Rofi' Usmani, Bandung: Pustaka, 2005
- Oriordan, R.N.L., *Seni penyembuhan Alami*, terjemahan: Sulaiman, Bekasi: Gugus Press, 2002
- Pasiak, Taufiq, *Tuhan Dalam Otak Manusia*, Bandung: Mizan Pustaka, 2012
- Safitri, R.P., & R.S. Sadif, Spiritual Emotional Freedom Technique SEFT to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis. *International Journal of Social Science and Humanity*, 33. 2013
- Salaby, Mas Rahim, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa; Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 2001
- Setiawan, dkk, *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, Jilid 4, Jakarta: Cipta Abadi Pustaka, t.th.
- Shihab, M. Quraish, *Wawasan Al-Quran: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Ummat*, Bandung: Mizan, 2007
- Sholeh, Mohamad, *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran*, Yogyakarta: PT. Pustaka Pelajar, 2003
- 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, 2001
- Syukur, Amin dan Abdul Muhayya Ed. *Tasawuf dan Krisis*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011
- Syukur, Amin dan Fathimah Usman, *Insan kamil, Paket Pelatihan Menata Hati SMH*, Semarang: Bima Sejati, 2006
- 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
- Syukur, M. Amin dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme Tasawuf Al-Ghazali*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002
- Tasmara, Toto, *Kecerdasan Ruhaniah Transcendental Inteligensia*, Jakarta: Gema Insani, 2011
- Tebba, Sudirman, *Meditasi Sufistik*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2004
- Zainuddin, Ahmad Faiz, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, Jakarta: Arga Publishing, 2016
- Zed, Mestika, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS DIRI

1. Nama Lengkap : Ahmad Arikza Hudaefi
2. Tempat Tanggal Lahir : Kendal, 23 Maret 1996
3. Alamat : Krajan RT004/003 Desa Peron Kec.
Limbangan Kab. Kendal
4. Telpon : 085871449871
5. Email : arikzahdf@gmail.com

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

SD Negeri 1 Peron (2002-2008)

MTs NU 11 Kisabariman Limbangan (2008-2011)

SMK Miftahul Huda Limbangan (2011-2014)

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenarnya, dan semoga digunakan dengan sebagaimana mestinya.

Semarang, Desember 2020

Ahmad Arikza Hudaefi
NIM. 1404046058