

Hajir Tajiri

UIN SGD Bandung

**DIMENSI KONSELING ISLAMI  
DALAM PRAKTEK PSIKOLOGI  
PEMBEBASAN EMOSI-SPIRITUAL  
AHMAD FAIZ ZAINUDIN**

**Abstract**

*There is similarity of form and even available kink of practice flank among psychology (SEFT) and Islamic counselling. Both gets effort to give helping service to solute individual problems's. That kink even SEFT that rely body energy exploit in reality doesn't come to separate its-self of psychology aspects. Besides technical step that utilized by SEFT apparently gets counselling dimension. Its indication, SEFT is seen not effective when thoughts concentration and perceives focus not been ballasted with spiritual's force. Condition of thoughts and perceives tasted in line with spiritual's force principle namely khusyu's attitude, sincere and defenseless that for that matter so familiar at world counselling specified in Islamic counselling.*

**خلاصة**

. تقارب بين علم النفس وإرشاد والتوجيه الإسلامي في شكلهما بل متساويان تطبيقياً. وقد حاولا بإعطاء المعاونة لتخلص الأمور الموجهة بالأفراد. وجدير باذكر ان أسلوب حرية الروحانية والعاطفية (SEFT) لها وجهة الإرشاد والتوجيه. والدالة فيها ان هذه العملية لا ينتفع لأحد الا بتركيز الإهتمام والانتباه والذوق بقوة روحانية . ولا بد لهذه الظروف ان تكون خاشعة وخاضعة ومخلصة. وهذه الظروف معروفة عند الإرشاد وبخاصة عند الإرشاد الإسلامي

**Kata Kunci:**

Dimensi Konseling Islami, Pembebasan Emosi-Spiritual, Set-Up, Tun-In, Taping.

## **Pendahuluan**

Sudah menjadi *sunatullah*, secara kodrati kehidupan umat manusia tidak bisa terlepas dengan serangkaian masalah, dari mulai masalah yang dipandang dan terasa ringan sampai dengan masalah yang terasa berat dan bahkan super berat. Yang sering disayangkan dari manusia adalah ia menghadapi masalah akan tetapi dia sendiri tidak menyadari akan hakikat masalah yang sedang dihadapinya, baru ia sadar manakala masalah itu sudah membawa efek kepada defressi, distress, schizoprenia, atau bahkan psikosomatik berupa munculnya penyakit secara fisik.

Sebenarnya di era perkembangan sains dan teknologi, umat manusia boleh tidak berkecil hati. Sebab ketika problem-problem kehidupan itu datang menerpa manusia, telah ada perangkat-perangkat yang diperlukan guna mengantisipasi dan memecahkan berbagai keluhan dan problema umat manusia itu, di antaranya dia bisa datang ke dokter, psikolog, atau ke konselor.

Persoalannya, belum semua perangkat atau jenis profesi dikenal oleh masyarakat sehingga dampaknya masyarakat belum merasa butuh terhadap layanan sejumlah profesi itu. Orang mungkin bertanya siapakah psikolog itu, atau siapakah konselor itu, apa tugasnya, apakah tugas psikolog sama dengan tugas konselor?

Psikolog berbeda dengan konselor, dari sisi pelaksanaan tugas, aplikasi psikologi berbeda dengan aplikasi konseling. Tugas psikolog adalah membaca, menafsirkan, menganalisis dan menyimpulkan gambaran kejiwaan yang dimiliki seseorang. Keunikan tugas psikolog adalah ia memiliki dan menguasai sejumlah alat yang mungkin diciptakannya untuk mengetes atau menguji tingkat kecerdasan seseorang, atau kepribadian seseorang, atau melihat kecocokan potensi dan bakat seseorang terkait dengan pilihan jenis pekerjaan yang ditekuni atau jenis jabatan yang pantas untuk diduduki<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Lengkap dan jelasnya baca Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Klinis*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), h. 206

Berbeda dengan psikolog, konselor memiliki lingkup tugas tidak sedalam psikolog dalam memahami kejiwaan manusia, akan tetapi ia memiliki seperangkat cara bagaimana seseorang seharusnya berkembang, bagaimana seseorang seharusnya mampu keluar dari permasalahan yang dihadapinya. Oleh karena itu kompetensi yang dituntut adalah bagaimana konselor mampu menjalin hubungan baik dengan konselinya, bagaimana konselor seharusnya memperlakukan konseli agar tujuan pertemuan bisa tercapai.

Namun demikian antara tugas psikolog dan tugas konselor bukan berarti tidak mengalami titik temu, keduanya mengurus lingkup persoalan jiwa. Titik temu bisa jadi menampakan diri dalam fungsi referral, misalnya informasi klinis yang diperoleh psikolog dari klien ditindaklanjuti oleh konselor sesuai dengan kebutuhan konselinya, atau sebaliknya wilayah yang tidak terjangkau dalam batas kompetensi konselor perlu merferal kasus konseli ke psikolog untuk dilakukan asesmen dalam kerangka diagnosa kliennya.

Nampaknya wilayah kerja psikolog dan konselor itu sepertinya tipis, karena tipisnya itu hampir-hampir psikolog menyerobot wilayah kerja konselor, dan ada sementara ahli yang mengatakan bahwa konseling merupakan aplikasi dari psikologi atau praktek psikologi adalah konseling. Dalam kondisi seperti ini, praktisi konseling yang lahir dari pendidikan profesi tertentu (BK) berusaha memperjuangkan ketegasan profesinya, bahwa istilah konselor atau praktek konseling merupakan hak milik profesi konseling.

Kecenderungan ekpektasi kerja psikologi untuk merambah kepada aplikasi konseling ternyata terus berlanjut dan bahkan lebih jauhnya kepada praktek psikoterapi atau terafi. Dalam perkembangan terbaru sebagai aplikasi psikologi telah lahir sebuah teknik yang disebut dengan teknik pembebasan emosi-spiritual (SEFT), yakni kependekan dari *Spiritual-Emosional Freedom Technique*. Teknik ini digagas dan dipraktikkan oleh Ahmad Faiz Zainudin. Teknik ini murni lahir dari psikologi ia merupakan hasil perkawinan antara energy psikologi dengan 'spiritual'. Teknik ini telah cukup sukses dipergunakan dalam mengatasi berbagai masalah

antara lain: mengatasi stress, depressi, kecemasan (*anxietas*), gangguan emosi, kesedihan, ketakutan dan lain-lain.

Di tengah tarik menarik wilayah kerja antara psikologi dan konseling, dalam perkembangan ilmu dakwah telah lahir pula salah satu jenis profesi yang dinamakan tenaga pembimbing dan konseling Islami, dilihat dari nomenklatur tidak berbeda dengan konseling yang sudah berkembang selama ini.

Konseling Islami lahir sebagai pengembangan dari disiplin ilmu dakwah, ia lahir karena beberapa pertimbangan; *pertama*, dalam aspek metodologis dakwah harus dilakukan secara arif (*bil-hikmah*) yakni aplikasi dakwah dengan mempertimbangkan aspek-aspek kejiwaan yang ada pada manusia. Jiwa manusia punya potensi menerima ataupun menolak, dan ia pun mempunyai potensi untuk mempertimbangkan, mengkajinya secara matang, mencerna dan menerimanya.

*Kedua*, Kondisi mad'u (manusia) itu sendiri sangat unik dan sering menghadapi permasalahan yang sangat kompleks dan berbeda-beda. Persoalan itu bisa berupa penyakit fisik, kesulitan ekonomi, konflik keluarga, kekacauan pemikiran dan lain-lain. Permasalahan itu tidak semua bisa dipecahkan sendiri melainkan memerlukan bantuan dari orang lain terutama kalangan profesional.

Berpangkal pada kedua alasan ini, dakwah dalam bentuk bimbingan dan penyuluhan tertantang untuk terus mengembangkan mutunya, agar diperoleh kematangan dari sisi metodologi, kematangan dari sisi konsep-konsep maupun teoritiknya, dan pada tataran aplikatif lebih terandalkan dalam hal kontribusinya dalam mengatasi masalah-masalah psikologis.

Menimbang berbagai kemajuan pada disiplin ilmu yang berdekatan, terutama teknik pembebasan emosi dan spiritual, nampaknya disiplin konseling Islami perlu meninjau lebih jauh posisi dan pendekatan dari temuan tersebut. Kegiatan keilmuan dipandang penting untuk melihat apakah temuan itu bisa diadopsi atau dikembangkan pada lingkup kegiatan konseling Islami

paling tidak konseling islami dalam pendekatan teknik pembebasan emosi dan spiritual.

Upaya ini sejalan dengan prinsip metodologi dalam pengembangan ilmu dakwah khususnya konseling Islam. Diantara metodologi pengembangan ilmu itu yaitu dengan menggunakan metode *iqtibash* yang menurut Ahmad Subandi<sup>2</sup>, dijelaskan sebagai prosedur pengembangan ilmu dakwah dengan cara mengadopsi/ meminjam sementara konsep-konsep atau teori-teori yang relevan yang berkembang pada ilmu lain.

Temuan baru di bidang psikologi tentu merupakan sesuatu yang perlu pengkajian lebih lanjut. Penggabungan energy psikologi dan spiritual, bukankah sejalan dengan prinsip kerja konseling Islam itu. Konseling Islam sangat menekankan sisi penting penghayatan agama sebagai modal utama mewujudkan kesehatan mental dan rasa kebahagiaan.

Oleh karenanya menarik untuk dilakukan penelitian lebih dalam, teknik *SEFT* sebagai produk yang murni dikembangkan dan lahir dari psikologi, dianalisis oleh konseling Islami yang lahir dari tradisi Ilmu agama (Ilmu Dakwah). Apakah *SEFT* sebagai sebuah temuan baru di bidang psikologi bisa sejalan dan dapat dimanfaatkan untuk kepentingan praktek konseling Islam. Mengacu kepada permasalahan di atas, penelitian penting dilakukan untuk mengembangkan dan memperjelas mengenai pemecahan terhadap sejumlah permasalahan tersebut antara lain: Seperti apakah *SEFT* itu? Bagaimanakah penggunaan *SEFT* oleh Ahmad Faiz Zainudin?, Dimensi-dimensi konseling Islami apa saja yang ada pada *SEFT*?, Apakah kelebihan dan kekurangan *SEFT* dari tinjauan konseling Islami? Seperti apakah dimensi konseling Islam pada *SEFT* dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan konseling Islam ?

---

<sup>2</sup> Ahmad Subandi, *Epistemologi Dakwah*, (Bandung: Pustaka Al-Hadid, 1999), h. 71.

### **Menimbang Konseling Islami**

Apa yang memberikan ciri kepada konseling Islami sebagai sebuah layanan bantuan? Saiful Akhyar Lubis<sup>3</sup> memberikan rumusan konseling Islami berdasarkan hasil Seminar Bimbingan dan Konseling Islami yang diselenggarakan oleh UII Yogyakarta pada tahun 1985, bahwa konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Ia juga menggunakan pendapat M.D. Dahlan yang mengemukakan bahwa konseling Islami adalah bimbingan kehidupan yang pada intinya tertuju kepada realisasi do'a: *robbanaa atinaa fid dunya hasanah wa fi al-akhirati hasanah wa qina 'azan al-nar*, berisikan rintisan jalan ke arah penyadaran kepriadaan manusia sebagai makhluk Allah, serta dapat menumbuhkan rasa tenang dalam hidup karena selalu merasa dekat dengan Allah dan ada dalam lindungannya.

Ia membuat kesimpulan berdasarkan beragam pandangan, bahwa konseling Islami adalah layanan bantuan konselor kepada konseli untuk menumbuhkembangkan kemampuannya dalam memahami dan menyelesaikan masalah serta mengantisipasi masa depan dengan memilih alternative tindakan terbaik demi mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat di bawah naungan ridha dan kasih sayang Allah berikut membangun kesadarannya untuk menempatkan Allah sebagai Konselor Yang Maha Agung dan sekaligus menggiringnya untuk melakukan *self counseling*.

Dalam beragam pandangan yang lainnya para tokoh menyoal pemikirannya. Achmad Mubarak<sup>4</sup> mengatakan, Konseling Islam (penyuluhan) merupakan

---

<sup>3</sup> Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami, Suatu Kebutuhan Masyarakat*, Analytica Islamica, Vol. 7 No. 1, 2005, hlm. 135.

<sup>4</sup> Achmad Mubarak, *al-Iryad an Nafsy, Konseling Agama: Teori dan Kasus*, (Jakarta: PT. Bina Rena Pariwara, Jakarta, 2000), h. 5.

bagian dari bimbingan Islam, yaitu teknis bimbingan yang lebih memusatkan perhatiannya pada penyembuhan individu dari problem psikologis berat yang dihadapinya, fokusnya terletak pada bagaimana konselor membangkitkan daya rohaniyah manusia melalui iman dan taqwanya kepada Tuhan untuk mengatasi segala kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya.

Hanna Djumhana Bastama<sup>5</sup>, Konseling Islam adalah corak konseling yang didasari asas-asas psikologi Islam, berupa kegiatan membantu secara professional untuk mengatasi masalah pribadi seseorang dengan jalan menumbuhkan pemahaman diri dan motivasi untuk memperbaiki kondisi diri melalui pendekatan psikologis dengan tujuan mengembangkan kesehatan jiwa dan kualitas keberagamaan”.

HM. Arifin dengan memadukan konseling dan bimbingan, konseling dipahami sebagai segala kegiatan yang dilakukan seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan ruhaniah dalam lingkungan hidupnya, agar orang tersebut mampu mengatasi sendiri karena timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depan”<sup>6</sup>.

Dalam penjelasan lain HM. Arifin juga menyebutkan<sup>7</sup>, Bimbingan konseling Islam bertitik tolak pada kemampuan kemampuan/potensi keimanan dan ketaqwaan, seseorang dibantu untuk mengatasi kesulitan yang dialaminya. Dengan keimanan dan ketaqwaan, seseorang dengan kesadaran dan kemauan sendiri akan mampu mengatasi segala kesulitan yang dialami. Kesadaran dan kemampuan dibangkitkan melalui pendekatan dan metode yang tepat yaitu yang bercorak psikologis.

Jika menilik kepada definisi dari para ahli di atas, konseling Islami sangat menekankan arti penting iman

---

<sup>5</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Bimbingan dan Konseling Islami*, Makalah Studium General Fa. Dakwah Tahun 1996.

<sup>6</sup> HM. Arifin, *Pokok-Pokok BPA*, (Jakarta Bulan Bintang, 1979), h. 25.

<sup>7</sup> ....., *Pedoman Pelaksanaan BPA*, (Jakarta: Golden Terayon Press, 1994), h. 5.

dan taqwa sebagai daya ruhaniyah untuk mengatasi beragam masalah kehidupan yang dialami manusia. Hanna Djumhana menyebutnya asas-asas psikologi Islam, Achmad Mubarak dengan konsep daya ruhaniyah iman dan taqwa, sedangkan HM. Arifin sudah sangat eksplisit Iman dan taqwa.

Konseling Islam memandang bahwa problem kejiwaan pada manusia sebagai akibat minimnya pemahaman dan penghayatan seseorang terhadap ajaran agama, akibatnya ia menjadi manusia yang kehilangan pegangan dalam hidupnya (*entry lost*), bingung dan tidak mampu menghadapi tantangan kehidupan yang kian bertambah kompleks. Bentuk pemecahan yang ditawarkan adalah mengembalikan kesadaran akan arti penting dan makna penghayatan dan pengamalan agama dalam kehidupan.

### **Memahami Emosi dan Spiritual sebagai Sasaran Konseling dan Psikologi**

Konseling dan Psikologi keduanya memandang penting pemokusannya terhadap masalah emosi dan spiritual, bahkan dalam psikologi emosi dan spiritual menjadi bagian yang melekat pada penamaan teknik psikologi yaitu teknik pembebasan emosi dan spiritual. Bagaimanakah emosi dan spiritual bisa dipahami? Secara teoritik masalah emosi dan spiritual banyak dijelaskan para ahli. Di antaranya, Johan Suwignjo<sup>8</sup>, di dalam *Oxford English Dictionary*, emosi didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu ; setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Emosi merupakan suatu kegiatan yang bersifat reaktif. Emosi merupakan suatu reaksi yang terjadi karena ada suatu aksi yang datang dari luar. Emosi bisa juga terjadi sebagai reaksi dari suatu akal pikiran yang dihasilkan oleh otak rasional. Selanjutnya emosi akan menggerakkan organ tubuh manusia yang lain sehingga emosi akan berperan sebagai suatu penggerak atau motivator.

---

<sup>8</sup> Johan Suwignjo, ( : , 2008), h. 15.



Menurut Johan lebih lanjut, manusia mempunyai ratusan emosi, namun secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi empat besar yaitu: emosi kemarahan, emosi kesedihan, emosi ketakutan dan emosi kenikmatan. Emosi kemarahan akan dirasakan dan tampak pada wajah menjadi beringas, mata menyorot tajam dan liar, mulut mengeluarkan kata-kata makian, tangan melakukan pemukulan dan kaki melakukan tendangan. Emosi kesedihan akan dirasakan dan tampak pada wajah menjadi sayu, mata mengeluarkan air mata, mulut mengeluarkan suara isakan, tangan memukul dada, kaki menghentakan tanah. Emosi ketakutan akan dirasakan dan tampak pada wajah menjadi ngeri, mata menunjukkan sorot ketakutan, mulut menjerit, tangan menutup muka, dan kaki melarikan diri. Sedangkan emosi kenikmatan akan dirasakan dan tampak pada wajah yang tersenyum, mata berseri-seri, mulut mengeluarkan ucapan gembira, tangan bertepuk tangan dan kaki meloncat-loncat.

Selain itu, kaki jantung pun dapat merasakan berbagai macam emosi termasuk empat macam emosi di atas dalam rupa berdegup keras dan cepat yang menyebabkan persedaran darah seseorang berjalan lebih cepat.

Mohamad Surya dalam Psikologi Konseling<sup>9</sup> mengutip beragam pengertian mengenai emosi:

1. Emosi merupakan warna afektif yang menyertai setiap perilaku individu, yang berupa perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi situasi tertentu.
2. emosi seperti diberitakan Arnold, yaitu rasa /perasaan yang membuat kecenderungan yang mengarah terhadap sesuatu yang secara intuitif dinilai sebagai hal yang baik atau bermanfaat, atau menjauhi dari sesuatu yang secara intuitif dinilai buruk atau berbahaya.
3. Kata emosi berasal dari Bahasa latin “emovere” yang artinya “bergerak keluar”. Maksudnya menggerakkan individu untuk menuju rasa aman dan pemenuhan

---

<sup>9</sup> Mohamad Surya, *Psikologi Konseling*, (Bandung : CV. Bani Quraisy, 2003), h. 89-90.

kebutuhannya, serta menghindari sesuatu yang merugikan dan menghambat pemenuhan kebutuhan.

Menurut Moh. Surya lebih lanjut, Ada beberapa gejala emosi antara lain: cemas, gugup, tegang, tertekan, sakit hati (*hurt*), takut (*fear*), marah (*anger*) dan rasa bersalah (*guilt*). Selain itu juga perasaan cemburu, rasa malu, depresi, mendapat kegagalan, selalu menyendiri, merasa rendah diri, masalah sex dan cinta.

Dari sekian gejala emosi itu ada gejala yang menjadi problema emosi, misalnya ketakutan yang irrasional/ berlebihan disebut juga phobia, sakit hati yang berlebihan sehingga melahirkan dendam kesumat atau rasa tertekan, kegagalan dan kesedihan yang membuat orang menjadi depressi, perasaan bersalah yang membuat orang selalu tegang, gugup, dan cemas. Perasaan cemburu yang membuat kemarahan yang meledak-ledak.

Berbagai kondisi emosi di atas bisa mengganggu rasa kebahagiaan pada manusia. Dalam konteks pergaulan sosial bisa jadi masyarakat merasa terganggu dengan kehadiran orang-orang yang memiliki problema-problema emosi. Dunia perusahaan yang karyawannya memiliki problema emosi juga sering dirugikan karena problema emosi itu mengganggu kepektifan kinerjanya ; negara juga menjadi terhambat program pembangunannya. Keluarga menjadi tidak nyaman karena ada di antara anggota keluarganya terganggu emosinya.

Dalam tulisan Golemman<sup>10</sup>, seorang siswa yang cerdas tapi tidak berbakti dan tidak mau pernah bertanggung jawab dan minta maaf atas perbuatannya yang bertentangan secara nilai kemanusiaan dengan menikam dengan pisau gurunya hanya karena nilainya tidak mencapai A seperti yang diperkirakannya (kisah lengkapnya bisa dibaca pada tulisan Sukidi, Kecerdasan Spiritual) atau dunia sempat terhentak dengan sebuah pemberitaan di media massa mengenai aktivitas pembunuhan oleh seorang ibu terhadap tiga orang anaknya lantaran ketakutan akan masa depan anaknya yang menurut anggapan dirinya tidak menguntungkan

---

<sup>10</sup> Sukidi, *Kecerdasan Spiritual*, (Jakarta: PT. SUN , 2004), h. 40.

atau akan suram. Padahal ibu itu alumnus dari perguruan tinggi kenamaan (ITB) dan nyantri di ponpes Kyai Abdullah Gymnastiar. Otaknya terlalu rasional tapi emosinya tidak terkendali.

Namun demikian, emosi juga memiliki peranan penting dalam kehidupan. Jika keadaan emosi terjadi sebaliknya yaitu dalam keadaan positif, betapa emosi mampu mendokrat kemampuan manusia. Banyak fakta yang mengungkap betapa pentingnya emosi yang cerdas (kecerdasan emosi) bagi seseorang. Kecerdasan emosi sama ampuhnya dan terkadang lebih ampuh daripada kecerdasan intelektual.

Emosi harus cerdas. Menurut Goleman<sup>11</sup> ciri-ciri emosi yang cerdas terletak pada kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati, dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir; berempati dan berdo'a.

Goleman mengatakan : memang, yang \sedikit agak aneh dan menjadi pertanyaan besar adalah bagaimana membawa emosi kepada kondisi yang cerdas? Fakta selama ini seringkali membawa kita kepada sikap amarah, padahal amarah itu sendiri lazimnya menjerumuskan kita pada sikap tidak terpuji. Siapapun di antara kita bisa saja marah kepada orang lain, karena memang marah itu mudah. Tetapi, marah kepada orang yang tepat, dengan kadar yang sesuai, pada waktu yang tepat, demi tujuan yang benar, dan dengan cara yang baik, bukanlah hal mudah.

Karena itu dalam konteks emosi, agar tak terjerumus pada sikap tidak terpuji seperti marah, lagi-lagi kita menaruh agenda penting: bagaimanakah membawa emosi kepada posisi yang cerdas?

Menurut Goleman, emosi hendaknya kita kenali. Namun tidak cukup dikenali tetapi perlu disadari eksistensi kehadirannya (memberikan porsi perhatian pikiran terhadap situasi dan kondisi emosi). Dengan menyadari sesadar-sadarnya kehadiran eksistensi emosi pada tingkat selanjutnya, kita lebih bisa mengelola,

---

<sup>11</sup> *Ibid*, h. 43.

menguasai dan bahkan mengendalikan emosi kita(hati-hati dan cerdas dalam mengatur kehidupan; keseimbangan dan kebijaksanaan emosi yang terkendali).

Menurut Achmad Mubarak<sup>12</sup>, emosi yang dikelola (bukan ditekan) merupakan kekuatan merasa yang menyebabkan seseorang mampu memahami keadaan, mampu berimprovisasi saat sulit, mampu mentertawakan diri sendiri ketika merasa bersalah, mampu bercanda di ujung maut.

Fokus pembicaraan SEFT, selain emosi adalah spiritual. Teknik ini melihat hubungan yang sangat erat antara emosi dan spiritual. Bahkan dalam beberapa aspek kecerdasan emosi akan sangat dipengaruhi oleh kekuatan spiritualnya atau sebaliknya bingkai spiritual mampu meledakan kekuatan emosi.

Seperti halnya emosi, spiritual manusia juga penting dan patut diperhatikan eksistensinya dalam struktur kejiwaan manusia. Banyak fakta mengenai kegersangan-kegersangan spiritual yang dialami seseorang yang kemudian berakibat pada munculnya problem-problem spiritual tersendiri. Apa yang disebut dengan krisis spiritual yang menurut Carl Gustav Jung disebut sebagai penyakit eksistensial<sup>13</sup>. Eksistensi diri seseorang mengalami penyakit alienasi (keterasingan diri), baik dari diri sendiri, lingkungan sosial, maupun teralienasi. Beberapa psikoneurosis pada akhirnya harus dipahami sebagai 'jiwa yang menderita' (*a suffering soul*) yang belum menemukan maknanya.

Kondisi psikologis seperti ini dirumuskan sebagai bentuk keterputusan diri, baik dari diri sendiri (*cut off from my self*), dari orang lain di sekelilingnya (*from other around me*) dan bahkan dari tuhanNya (*from God*).

Dalam bahasa Al-Qur'an surat Al-Hasyr : 19, kondisi itu disitir sebagai :

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

"Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan

<sup>12</sup> Achmad Mubarak, *Meraih Kebahagiaan dengan Bertasawuf, Pendekatan Menuju Allah*, (Jakarta : Paramadina, 2005), h. 68.

<sup>13</sup> Sukidi, *Op. Cit.*, h. 8.

*mereka lupa kepada mereka sendiri. mereka  
Itulah orang-orang yang fasik.”*

Menurut Sukidi<sup>14</sup>, hati merupakan elemen penting dalam kecerdasan spiritual. Bahkan pekik kecerdasan spiritual justru terletak pada suara hati nurani (*conscience*). Inilah suara yang relatif jernih dalam hiruk pikuk kehidupan kita, yang tidak bisa ditipu oleh siapapun, termasuk diri sendiri. Kebenaran sejati, sebenarnya terletak pada suara hati nurani, yang menjadi pekik sejati kecerdasan spiritual. Karenanya, kecerdasan spiritual menyingkap kebenaran sejati yang lebih sering tersembunyi (*hidden truth*) di tengah adegan-adegan hidup yang serba palsu dan menipu.

Kata Sukidi, ketika kita menjalani kehidupan ini dengan ingenius, palsu, dan suka menipu seperti sering digambarkan dalam manuskrip *Celestine Vision*, maka kita pun menjadi the fals self, diri yang palsu. Kecerdasan spiritual mengajak dan bahkan membimbing kita menjadi genuine self, diri yang genuine, yang asli (*origin*) dan autentik, yang karenanya selalu mengalami harmoni Ilahi ke hadirat Rabbi.

Pengalaman harmoni spiritual ke hadirat Tuhan dicapai dan sekaligus dirasakan dengan menggunakan apa yang dalam mistik spiritual disebut-sebut sebagai mata hati (*eye of the heart*). Inilah yang sebenarnya diungkapkan secara mistik-spiritual oleh mistikus Bahya Ibn Paquda dalam ungapannya, “seseorang yang mengetahui tuhan, akan melihatnya tanpa mata, akan mendengar-Nya tanpa telinga, akan merasakan-Nya tanpa alat perasa, dan akan memahami-Nya tanpa penalaran”.

Kecerdasan spiritual menyelami semua itu dengan mata hati. Karena, mata hati dapat menyingkap kebenaran hakiki yang tak tampak di pelupuk mata. Antoine de Saint-Exupery sebagaimana dikutip Sukidi<sup>15</sup>, ia memaparkan dengan sangat dramatis:”Dan sekarang inilah rahasiaku. Sebuah rahasia yang sangat sederhana; hanya dengan hati sajalah orang dapat melihat dengan

---

<sup>14</sup> *Ibid*, h. 26-28.

<sup>15</sup> *Ibid*

tepat, apa yang hakiki tidak tertangkap oleh mata”. Bahkan, demikian fatwa mistikus Islam termasyhur Maulana Jalaluddin Rumi, “mata hati punya kemampuan 70 kali lebih besar untuk melihat kebenaran daripada dua indera penglihatan”. Bayangkan betapa mengejutkan tesis ini.

Pada tingkatan tertentu, menurut Achmad Mubarak<sup>16</sup>, emosi dapat diasah kualitasnya melalui pengalaman hidup, muhasabah (kalkulasi/introspeksi diri), mujahadah (latihan spiritual), safar (perjalanan), dzikir dan kontemplasi (perenungan), puasa, zuhud (menanggalkan urusan dunia) dan jihad. Semuanya dapat menajamkan kekuatan emosi. Semangat hidup orang yang memiliki kecerdasan emosi itu lebih konstruktif dibanding semangat hidup rasional. Jika seseorang sudah terlatih dalam mengelola emosinya, maka ia dapat meningkat ke tingkat yang lebih tinggi yaitu kecerdasan spiritual.

Sebagian orang berpendapat bahwa kecerdasan emosional merupakan buah dari kecerdasan spiritual, yang lain berpendapat sebaliknya, karena spiritualnya cerdas maka emosinya menjadi terarahkan dan terbimbing ke arah yang positif.

Namun demikian juga tidak bisa dipungkiri, kekuatan/kecerdasan emosi dan spiritual tidak bisa muncul begitu saja, melainkan perlu usaha dan ikhtiar. Usaha dan ikhtiar bisa dilakukan secara pribadi maupun melalui tangan orang lain (seorang ahli atau spesialis). Para ahli yang dimaksud bisa konselor, psikoterafis, rohaniawan, spiritualis, psikolog. Yang penting semua jasa yang mampu memberikan layanan bantuan kepada mereka yang butuh untuk memperbaiki atau membebaskan emosi dan spiritualnya dari berbagai tekanan.

## **SEFT sebagai Teknik Psikologi**

### **1. Pengertian**

SEFT merupakan sebuah penemuan baru di bidang psikologi, lengkapnya *Spiritual-Emotional Freedom*

---

<sup>16</sup> Achmad Mubarak, *Op. Cit.*, h. 69.

*Technique*, dialihbahasakan kepada Bahasa Indonesia menjadi teknik pembebasan emosi-spiritual. Ciri utama/keunggulan dari SEFT ini adalah selain memanfaatkan energi psikologi untuk mengatasi problem-problem fisik dan jiwa manusia, adalah pemanfaatannya terhadap kekuatan spiritual (*spirituality power*) yang biasa dikembangkan dan diamankan para penganut agama..

Secara aplikatif SEFT, dijelaskan sebagai sebuah teknik ilmiah revolusioner yang dengan sangat mudah dan cepat (5-25 menit) dapat digunakan untuk berbagai masalah dan kebutuhan, seperti:

- a. Mengatasi berbagai masalah fisik: sakit kepala, nyeri punggung, maag, asma, sakit jantung, kelebihan berat badan, alergi dan sebagainya.
- b. Mengatasi berbagai masalah emosi: takut (phobia), trauma, depresi, cemas, kecanduan rokok, stress, sulit tidur, mudah marah atau sedih, gugup menjelang ujian atau presentasi, lelah, kesurupan, kesulitan belajar, tidak percaya diri dan sebagainya.
- c. Mengatasi berbagai masalah keluarga dan anak-anak: ketidakharmonisan keluarga, selingkuh, masalah seksual, diambang perceraian, anak nakal, anak malas, belajar, anak mengompol, dan sebagainya.
- d. Meningkatkan prestasi: meningkatkan prestasi olah raga, prestasi kerja, prestasi belajar, meningkatkan penjualan, memperlancar negosiasi, mencapai goals dan target.
- e. Meraih kesuksesan hidup bermakna

SEFT merupakan suatu terapi Psikologi yang pertama kali ditujukan untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada , seperti contohnya metode desensitisasi atau pengurangan sensitifitas terhadap pemicu Phobia atau ketakutan yang amat sangat yang seringkali diluar rasio terhadap suatu hal. Metode ini banyak memakan waktu bahkan bisa tahunan dan pasien akan merasakan ketakutan yang amat sangat karena diajak langsung berinteraksi dengan subyek ketakutannya. Misalnya , takut bulu maka klien akan diminta memegang bulu . sungguh tidak nyaman dan berat untuk klien yang bersangkutan .Kemudian ada suatu pandangan yang menyatakan bahwa sebetulnya manusia tidak bisa dipisahkan dari segi jasmani dan

rohaninya, dimana masing-masing sumber memiliki energi. Sebagai gambaran mudah , bila anda sedang marah, yang notabene adalah energi psikologi , anda akan merasakan gejala fisik misalnya kepala berdenyut-denyut, tensi meningkat, jantung berdebar lebih keras, aliran darah ke wajah semakin banyak atau gejala fisik yang lain. Gambaran berikutnya , bila anda tidak ingin merasakan gejala fisik yang saya sebutkan diatas , anda harus membaskan diri dari energi Psikologi yang negative, dalam hal ini adalah langkah esensial yang ingin dicapai dalam SEFT .

## **2. Sejarah kemunculan SEFT**

Ahmad Faiz Jainudin setelah cukup lama memperdalam, mempelajari karya -karya penelitian di bidang psikologi, sesuai dengan prodi yang ditekuni semenjak S-1 yang lebih banyak mempelajari psikologi, ia bertemu dengan konsep-konsep terbaru dari psikologi diantaranya energi psikologi serta aplikasinya dalam bentuk EFT, dan energy spiritual yang juga cukup ampuh bagi penyembuhan penyakit. Cukup banyak temuan psikologi yang menggugah perhatiannya, dan sewaktu-waktu bisa saja mengubah paradigma berpikinya dari kebiasaan-kebiasaan berpikir dalam alam/ tradisi psikologi.

Insfirasi pertama muncul di antaranya karena peran Dr. Roger Callahan lewat karya penelitiannya yang spektakuler: *pengaruh system energi tubuh terhadap dimensi emosi*. Dalam eksperimentasinya yang tanpa menggunakan jarum (seperti dalam acupuncture) ataupun menekan secara berlebihan (seperti dalam Acupressure), tetapi hanya dengan menggunakan kekuatan ringan dengan ujung jari (taping) pada daerah tubuh tertentu. Dengan eksperimen ini , Dr. Callahan telah banyak membantu pasiennya sembuh dari berbagai masalah psikologis dengan sangat cepat (dalam hitungan menit). Dengan penemuan itu disimpulkan bahwa:

*“The cause of all negative emotions is a disruption in the body’s energy system”.*

(Penyebab segala macam emosi negative adalah terganggunya sistem energi tubuh).

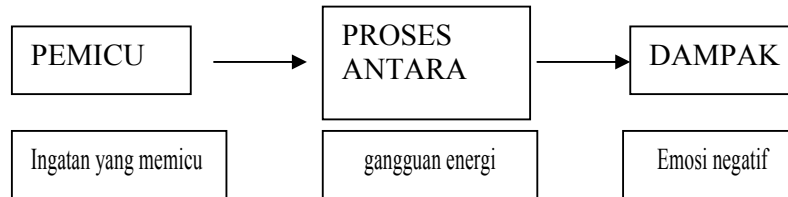


Penemuan ini seakan menjadi babak baru psikologi, dan munculnya pernyataan itu bukan tanpa konsekuensi. Para psikoterapis konvensional atau para pengikut psikologi konvensional mungkin dapat saja marah terhadap pernyataan ini karena bertentangan dengan asumsi dasar psikoterapi.

Kebanyakan aliran psikoterapi meyakini bahwa penyebab gangguan psikologis atau hambatan emosi adalah adanya ingatan (sadar ataupun bawah sadar) akan trauma masa lalu. Seorang yang mengalami phobia, mengalami ketakutan tidak wajar karena trauma masa kecil yang sangat membekas di hatinya terhadap sesuatu yang ditakutinya itu. Seorang penderita PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) dengan gejala insomnia berat, stress menahun, atau mimpi buruk berkepanjangan, mengalaminya sebagai dampak langsung pengalaman traumatis. Pengalaman traumatis yang terus diingat inilah yang membangkitkan berbagai gangguan psikologis di atas (seperti yang terjadi pada para veteran perang Vietnam, korban pemerkosaan atau survivor bencana tsunami).

Selaras dengan asumsinya ini, para psikoterapis banyak yang menggunakan pendekatan kognitif dan psikoanalisa. Klien diajak mengenang kembali masa lalunya (sering kali proses ini cukup menyakitkan secara psikologis bagi sang klien), menelusuri alam bawah sadarnya dan meluruskan cara berpikirnya dalam menyikapi trauma masa lalu. Proses terapi ini bisa berjalan berbulan-bulan hingga bertahun-tahun.

Sesuai dengan kesimpulan Dr. Callahan di atas, berbeda dengan psikoterapi konvensional, energy psychology berasumsi bahwa memang benar, beberapa ingatan (sadar maupun bawah sadar) tentang masa lalu dapat membangkitkan gangguan psikologis, tetapi proses ini tidak berjalan secara langsung, melainkan ada « proses antara » yang dinamakan « *Disruption of Body Energy System* ». Terganggunya sistem energi tubuh inilah yang sebenarnya secara langsung menyebabkan gangguan emosi. Proses ini bisa digambarkan sebagai berikut :



Energy Psychology dengan EFT langsung berurusan dengan “gangguan system energi tubuh” untuk menghilangkan emosi negative itu (tidak perlu membongkar ingatan traumatis masa lalu). Bisa dikatakan EFT melakukan « *short cut* » dengan memotong mata rantai tepat di tengah-tengahnya. Cukup selaraskan kembali system energi tubuh kita, maka emosi negative yang kita rasakan akan hilang dengan sendirinya.

Setelah Dr. Roger Callahan, Ahmad Faiz kembali tersentuh hatinya atas penemuan Dr. Larry Dossey yang melakukan penelitian ekstensif tentang efek do’a terhadap kesembuhan pasien. Karya penelitiannya ini sempat mengguncang dunia kedokteran barat. Ia jelaskan secara rinci dan meyakinkan dalam bukunya *The Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*. Inti pesan yang ingin disampaikan oleh dr. Dossey adalah bahwa do’a dan spiritualitas, terbukti dalam penelitian ilmiah, ternyata memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan.

Bagi umat beragama, sudah menjadi sesuatu yang “*taken for granted*” bahwa do’a berperan sangat penting untuk penyembuhan, bahkan untuk pemecahan segala masalah hidup kita. Tetapi bagi masyarakat barat dan sebagian dari kita yang sangat “*science minded*”, penelitian Larry Dossey ini menjadi sangat penting artinya untuk memantapkan keyakinan bahwa kekuatan do’a atau spiritualitas ternyata juga terbukti secara ilmiah.

Atas dasar dua inspirasi yang menggugah itu, Ahmad Faiz mencoba memadukan keduanya, yakni energy psikology dengan EFT-nya dengan kekuatan spiritual serta kekuatan daya konselingnya. Dengan ini lahirlah SEFT (*Spiritual-Emotional Freedom Technique*).

### **3. Akar terbentuknya EFT**

Berdasarkan uraian historis di atas, SEFT dibangun atas beberapa landasan teoritik antara lain :

#### **a. Energy Psikologi**

Energy Psychology adalah bidang ilmu yang relative baru. Embrionya berupa prinsip-prinsip energy healing telah dipraktekan oleh para dokter Tiongkok kuno lebih dari 5000 tahun yang lalu, tetapi energy psychology baru dikenal luas sejak penemuan Dr. Roger Callahan di tahun 1980-an. Saat itu energy psychology masih menjadi barang mewah yang hanya bisa dipelajari oleh terafis berkantong tebal.

Baru pada pertengahan tahun 1990-an Energy Psychology yang diwakili oleh Gary Craig 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.

Secara assumsi dalam tinjauan energi psikologi, semua penyebab dari masalah emosi negatif disebabkan oleh gangguan sistem energi tubuh. Oleh karena itu, untuk menormalkannya kembali, yang harus dilakukan adalah mengembalikan kerja sistem energi tubuh agar berada dalam kondisi seimbang.

Dari assumsi ini lahirlah EFT, sebuah metode dan teknik terapi yang digunakan untuk menghilangkan gangguan-gangguan mental-emosional. Lahirnya metode ini menjadi terobosan baru di dunia penyembuhan yang mempertemukan ilmu psikologi, akupunktur dan penyembuhan energi. Cara praktis dan efektif untuk mengatasi berbagai masalah batin seperti trauma, stres, depresi dan fobia, dan juga membantu penyembuhan penyakit fisik.

Inilah yang mendasari karya penelitian Dr. David Freinstein untuk menjelaskan energi psikologi sebagai:

*“Energy psychology applies principles and techniques for working with the body’s physical energies to facilitate desired changes in emotions, thought, and behavior”*

(energi psikologi adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan system energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku).

David juga memberikan uraian penguat mengenai posisi energy psikologi dalam kesehatan,

*“Anda mungkin telah tahu bahwa ketidakseimbangan kimia dalam tubuh ikut berperan dalam menimbulkan berbagai gangguan emosi seperti: depresi, stress dan cemas (itulah sebabnya para psikiater memberikan obat anti depresan untuk penderita depresi dan para pencandu narkoba mengkonsumsi ectasy untuk menimbulkan rasa “fly=bahagia”. Neuropsychologist yang radikal bahkan berkesimpulan bahwa semua perasaan, baik negative maupun positif bisa kita rekayasa dengan cairan kimia)*

*Telah ada banyak bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa gangguan energy tubuh ternyata juga berpengaruh besar dalam menimbulkan gangguan emosi. Dan bahwa intervensi pada system energy tubuh dapat mengubah “kondisi kimiawi otak” yang selanjutnya akan mengubah kondisi emosi kita. (Teori Einstein mengatakan bahwa setiap atom dalam tiap benda mengandung “energy elektromagnetik”, setiap sel dan organ dalam tubuh kita pun memiliki energi elektrik. Energi elektrik juga mengalir dalam sisten 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 akupuntur menyebutnya “Chi” dan para ahli Yoga menyebutnya “Prana”.*

*Energy Chi ini sangat penting peranannya dalam kesehatan. Ia mengalir di sepanjang 12 jalur energi yang disebut “energy meridian”. Jika aliran energi itu terhambat atau kacau, maka timbulah gangguan emosi atau penyakit fisik.”*

Dengan kerja-kerja ilmiah itu munculah kesimpulan-kesimpulan mengenai energi psikologi:

- 1) Energy Psychology - suatu cabang baru dari ilmu psikologi yang mempelajari akibat pelbagai sistem energi tubuh kita terhadap perasaan dan kelakuan / tingkah laku.
- 2) Energy Psychology merupakan energi pengobatan yaitu ilmu pengetahuan baru yang muncul dengan memanfaatkan pelbagai bidang energi tubuh dan pelbagai alat-alat elektromagnetik untuk membantu penyembuhan batin dan tubuh.
- 3) Cara kerja energy Psychology didasarkan pada prinsip bahwa kesehatan tubuh, daya batin dan roh berakar pada sistem energi tubuh. Persoalan kesehatan dapat dikurangi, dan acap kali diatasi, melalui penggeseran yang pandai dari energi yang memeliharanya. Dengan memelihara keseimbangan dan kemampuan energi-energi kita, dapat meningkatkan vitalitas, keefektifan serta kegembiraan dalam hidup. Energi kehidupan ini dikenal dengan pelbagai sebutan : Chi atau Qi – Cina, Prana atau Prana Yoga – India, Ki atau REIKI Jepang, Mana – Hawaii , Bioplasma Rusia.

#### b.. Kekuatan Spiritual

Sedangkan kekuatan spiritual, dalam pengakuan Ahmad faiz Zainudin, awalnya saya tidak tahu penjelasan ilmiahnya, saya hanya tahu bahwa jika kita menghubungkan segala tindakan kita dengan Allah Swt, maka kekuatannya akan berlipat ganda. Ternyata penjelasan ilmiahnya ada dalam penelitian dr. Larry Dossey.

Larry Dossey adalah seorang dokter ahli penyakit dalam yang melakukan penelitian ekstensif tentang efek do'a terhadap kesembuhan pasien. Penelitian yang sempat mengguncang dunia kedokteran barat ini dijelaskan secara rinci dan meyakinkan dalam bukunya *The Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*. Inti pesan yang ingin disampaikan oleh dr. Dossey adalah bahwa do'a dan spiritualitas, terbukti dalam penelitian ilmiah, ternyata memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan.

Bagi umat beragama, sudah menjadi sesuatu yang “taken for granted” bahwa do’a berperan sangat penting untuk penyembuhan, bahkan untuk pemecahan segala masalah hidup kita. Tetapi bagi masyarakat barat dan sebagian dari kita yang sangat “science minded”, penelitian Larry Dossey ini menjadi sangat penting artinya untuk memantapkan keyakinan bahwa kekuatan do’a atau spiritualitas ternyata juga terbukti secara ilmiah.

Kata Larry Dossey lebih lanjut , “selama lebih dari 3 abad, dunia kedokteran barat percaya bahwa masa depan ilmu pengobatan terletak pada hal-hal yang bersifat teknis dan murni ilmiah. Tetapi saat ini telah terjadi perubahan drastis. Diperkuat oleh bukti-bukti ilmiah, ternyata kekuatan do’a, kesadaran dan hal-hal yang bersifat spiritual sama vital dan validnya disbanding dengan obat dan pembedahan.

## **Aplikasi SEFT Oleh Ahmad Faiz Zainudin**

### **1. Ilustrasi Singkat mengenai SEFT**

Untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih mudah terhadap mekanisme SEFT, ada beberapa langkah yang perlu ditempuh antara lain: pertama, melakukan analogi antara energi tubuh dengan energi elektromagnetik yang diterima pesawat televisi. Manusia tidak dapat melihatnya, bahkan tak dapat merasakannya. Manusia umumnya tahu energi itu ada dari akibat yang ditimbulkannya.

Kalau dipikir, bagaimana bisa dari jarak ratusan kilometer, serangkaian gambar dan suara dikirim melalui media yang tidak terlihat dan tidak terdeteksi oleh panca indera. Tapi walaupun tidak masuk akal dalam pikiran kita yang awam, energi elektrik itu ada, karena buktinya dapat kita lihat dan dengan tiap hari dalam acara televisi yang kita tonton.

Bagaimana jika kita coba buka bagian belakang televise dan kita masukkan magnet atau kita copot satu komponen di dalamnya? Dampaknya akan kita rasakan segera, tiba-tiba gambar dan suara tv jadi kacau, kita tidak bisa melihat acara favorit kita dengan jernih.

Hanya satu gangguan kecil dalam aliran system energi televisive bisa menimbulkan kacaunya proses siaran tv.

## **2. Cara Menggunakan SEFT**

Ada dua versi dalam melakukan SEFT. Yang pertama adalah versi lengkap, dan yang kedua adalah versi ringkas (short cut). Keduanya terdiri dari 3 langkah sederhana, perbedaannya hanya pada langkah ketiga (the Tapping). Pada versi singkat, langkah ketiga dilakukan hanya pada 9 titik, sedangkan pada versi lengkap tapping dilakukan pada 18 titik.

Yang dimaksud 3 langkah yang dilakukan kedua versi itu adalah : The Set-Up, the Tune Up, dan The Tapping.

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

The Set Up merupakan sebuah langkah yang fungsinya untuk menetralsir psychological Reversal atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negative spontan atau keyakinan bawah sadar negative). Tujuannya untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat.

Contoh perlawanan psikologis (Psychological Reversal), dapat ditemukan dalam beberapa peristiwa:

- (1) Saya tidak dapat bicara di depan publik dengan percaya diri
- (2) Saya tidak mungkin bisa memenangkan pertandingan ini
- (3) Saya menyerah, saya tidak mampu melakukannya
- (4) Saya tidak bisa menghindari rasa bersalah yang terus menghantui hidup saya

Dalam set -up, ketika pikiran negatif seperti di atas muncul, dan kita ingin menetralsirnya, maka cara yang dilakukan adalah menggunakan The Set-Up Words, yaitu beberapa kata yang perlu anda ucapkan dengan penuh perasaan untuk menetralsir Psychological Reversal (keyakinan dan pikiran negatif).

Dalam bahasa agama, *the set-up words* adalah do'a kepasrahan kita kepada Allah swt. Bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang kita alami saat ini, kita ikhlas menerimanya dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Allah Swt.

### Contoh The Set-Up Words:

(1) The Set-Up Words untuk masalah emosi:

-“ Ya Allah..., meskipun Saya tidak dapat bicara di depan publik dengan percaya diri, saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya.”

-“Ya Allah.., meskipun saya merasakan hati ini sakit karena dipandang sebelah mata oleh atasan saya, saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya.”

(2) The Set -Up Words untuk masalah fisik:

-“Ya Allah , meskipun detak jantung saya tidak teratur, saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya.”

-“Ya Allah.., meskipun leher saya kaku, saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya”.

The Set-Up sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyu, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dan yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita tepatnya di bagian "Score Spot" (Titik Nyeri = daerah di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian "Karate Chop".

Setelah menekan titik nyeri atau mengetuk karate chop sambil mengucapkan kalimat Set-Up seperti di atas, kita melanjutkan dengan langkah berikutnya (the tune-in)

### 2) The Tune-In

Ada dua cara yang dilakukan sesuai dengan jenis masalahnya (fisik atau emosi). Jika masalahnya fisik, maka kita melakukan tune-in dengan cara **merasakan rasa sakit** yang kita alami, lalu **mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit**, dan sambil terus melakukan 2 hal tersebut, hati dan mulut kita mengatakan, "Saya ikhlas, saya pasrah...ya Allah."



Sedangkan jika masalahnya emosi, maka kita melakukan *tune -in* dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb), hati dan mulut kita mengatakan, Ya Allah.., saya ikhlas..., saya pasrah..

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.

## **2. Model Penerapan SEFT untuk Mengatasi Emosi Marah**

### **a. Fisiologi Marah**

Amarah sering didefinisikan sebagai energi rangsang stimuli secara emosional dan melibatkan kondisi fisik yang ditujukan sebagai bentuk perlindungan diri dari ancaman atau sifat ketidaknyamanan baik secara nyata maupun tidak . Amarah dikatakan sebagai reaksi emosional yang melibatkan kondisi fisik karena apabila kita amati, amarah akan menyebabkan jantung berdebar-debar, tekanan darah meningkat , pernafasan cepat dan reaksi lain yang seringkali bersifat individual . Mencuplik dari artikel di wikipedia.org yang berjudul *anger* , ekspresi marah akan menonjol pada dua hal ekspresi wajah dan bahasa tubuh dimana kedua hal tersebut menunjukkan agresifitas yang ditujukan keluar.

Otot wajah dan kepala sangat dipengaruhi oleh amarah tersebut .Wajah menjadi tegang , otot alis akan tertarik sehingga kita melihat orang yang marah pandangannya akan tajam bahkan bisa melotot pada obyek kemarahannya .Lebih lanjut lagi karena kita tahu bahwa ada saluran penghubung antara mata dan hidung maka kita bisa melihat cuping hidung kembang kempis dan rahang terkatup rapat .

Banyak orang yang bertanya mengenai efek dari reaksi fisik tersebut . Secara normal, amarah memang suatu “alarm” terhadap ancaman atau ketidaknyamanan yang dialami oleh seseorang .Secara singkat dijelaskan bahwa perubahan fisik yang menyertai amarah

sebagaimana dijelaskan diatas akan meningkatkan kewaspadaan akan serangan , rasa sakit dimana seseorang akan dipacu untuk membangun “benteng pertahanannya “. Secara unik pula dijelaskan bahwa reaksi amarah juga refleksi dari meningkatnya kepercayaan diri dan rasa aman . Tetapi , amarah yang tidak terkontrol tetap merupakan hal yang kurang baik, baik individu itu sendiri maupun lingkungan sekitarnya bahkan dapat berimplikasi pada suatu tindakan hukum.

Lebih lanjut dijelaskan oleh Novaco ,Tindakan otonomik secara primer dipicu melalui aktivitas hormon adrenomedullary dan adrenocortical . Sekresi oleh adrenal medulla dari catecholamin , epinefrin , dan norepinefrin serta adrenal cortex dari glucocorticoid menghasilkan efek sistem simpatetik yang menggerakkan tubuh untuk melakukan tindakan ( mis; pelepasan glukosa yang disimpan didalam hati dan otot sebagai glikogen ) .Pada saat marah , aktivasi katekolamin akan lebih kuat norepinefrin daripada epinefrin ( kebalikannya berlaku pada kasus ketakutan yang sangat ) .Efek adrenocortical, yang lebih lama bertahan dibandingkan efek adrenomedullary , dimediasi oleh pembentukan kelenjar pituitary, yang juga akan mempengaruhi kadar hormon testosteron .Sistem dari pituitary-adrenocortical dan pituitary-gonadal diperkirakan juga berpengaruh pada kesiapan atau potensialitas dari respon amarah tersebut.

Pada tinjauan ilmu syaraf , ditunjukkan bahwa emosi dibentuk oleh multi struktur di dalam otak .Proses cepat , minimal, dan evaluatif signifikansi emosional yang berasal dari sensor data , diproses ketika data yang ada melewati amygdala, dalam perjalanan dari organ sensor sepanjang jalur syaraf menuju limbic otak di bagian depan .Tentang bagaimana emosi dilampiaskan tergantung pada kebiasaan individu , pola kepribadian, juga adat istiadat yang dianutnya

#### b. SEFT untuk anger management

Pada prinsipnya ada kemiripan antara SEFT dengan terapi relaksasi lainnya yaitu dengan ditandai

munculnya perasaan relaks, pasrah dan peningkatan kesadaran supra. Pemahaman bahwa amarah adalah suatu energi emosional yang berkaitan erat dengan munculnya energi fisik adalah suatu petanda bahwa telah terjadi ketidak seimbangan antara kedua energi tersebut. Kunci SEFT adalah untuk membebaskan energi emosional yang dilakukan dengan teknik spiritual .

Dalam perannya sebagai anger management , SEFT diyakini bekerja dengan tiga cara , yaitu adanya peningkatan kesadaran Supra yang didapat dari praktek set up, self relaksasi dari praktek afirmasi dan melalui jalur fisik dengan cara membebaskan cakara dan median subyek sehingga energi positif akan kembali didapat Sebagai gambaran mudahnya adalah apabila amarah adalah api, maka salah satu cara memadamkan api tersebut dengan menggunakan air .SEFT disini diibaratkan sebagai air karena ia bertugas membebaskan diri dari kungkungan energy negative dan menggantikannya dengan energy positif yang membawa kesegaran.

Secara pribadi , saya mengatakan pula bahwa tidak ada satu teknik yang benar-benar lepas dari teknik lainnya maka hal yang sama juga berlaku pada SEFT dimana ada keterkaitan antara self relaxation therapy ,SEFT itu sendiri dan Supra consciousness .Secara garis besar saya mengatakan bahwa pada tulisan diatas kita belajar bahwa amarah menciptakan ketidakseimbangan energy yang berimplikasi kepada munculnya energy fisik . Kembali dipertegas bahwa kunci SEFT hanya ada 3 yaitu:KIP(Khusyuk,Ikhlas,danPasrah)

c. SEFT dan Self Relaxation untuk anger management

Seperti yang sudah dijelaskan, bahwa SEFT adalah pengembangan dari EFT ( atau Emotional Freedom Technique ) dimana factor “S”adalah factor Spiritual . Hal ini sangat penting karena seringkali factor ini sangat berperan tatkala terapi EFT konvensional kurang maksimal memberikan hasil . Faktor Spiritual sangat penting karena merupakan hal esensial dan hubungan vertical “paling tulus” antara hamba dan penciptnya . Tidak ada perbedaan agama dalam pemberian terapi SEFT . Apapun kepercayaan atau

agama anda , bisa menerima terapi ini .Kunci dari terapi ini adalah KIP ( Khusyuk, Ikhlas dan Pasrah ) .

#### **4. Sikap Khusyu, Pasrah dan Ikhlas: 3 Dimensi Inti Konseling Islam pada SEFT**

Ada 3 hal yang patut diperhatikan agar SEFT yang dilakukan benar-benar efektif. Tiga hal ini harus dilakukan dalam proses terafi, mulai dari *set-up*, *tune-in* dan *tapping*. Pengabaian kepada tiga hal ini sering dipandang faktor utama penyebab kegagalan terafi. Ketiga hal (sikap) itu antara lain:

- a. Khusyu, yakni pada saat set-up, klien berkonsentrasi, memusatkan pikiran, berdo'a kepada "Sang Maha Penyembuh". Khusyu dalam do'a mengandung arti hati dan pikiran turut hadir dalam do'a. Sepenuh hati tidak hanya di mulut, hilangkan pikiran lain dan terkonsentrasi pada kata-kata yang diucapkan pada saat set-up.
- b. Ikhlas, artinya ridha atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak complain atas musibah yang sedang kita terima. Yang membuat kita makin sakit adalah karena kita tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang sedang kita hadapi itu. Ikhlas ini pula yang membuat sakit apapun yang kita alami menjadi sarana menyucikan diri dari dosa dan kesalahan yang pernah kita lakukan.
- c. Pasrah. Pasrah berbeda dengan ikhlas. Ikhlas adalah menerima dengan legowo apapun yang kita alami saat ini, sedangkan pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi nanti pada Allah Swt. Kita pasrahkan kepada Nya apa yang terjadi nanti. Apakah nanti rasa sakit yang dialami akan makin parah, makin membaik, atau sembuh total, kita pasrahkan kepada Allah.

Pasrah bukan berarti fatalisme, pasrah yang sejati disertai usaha optimal untuk mencari solusi. Pasrah (atau tawakkal) berarti bahwa kita pasrah bukan berarti tidak berusaha, pasrah adalah sebuah kondisi jiwa bahwa kita menyerahkan diri kita kepada Allah Swt, tentu saja dibarengi dengan semangat juang dan

usaha yang pantang menyerah. Pasrah memberikan ketenangan jiwa dan kedamaian pikiran, karena kita yakin bahwa segala permasalahan kita ada dalam genggamanNya.

Dan bagi orang yang pasrah, Allah akan mengambil alih masalahnya. Dia sendiri yang akan turun tangan untuk menyelesaikan permasalahan orang tersebut.

Khusyu, ikhlas dan pasrah merupakan tiga kondisi bathin yang merupakan kondisi ideal kehidupan manusia yang ingin dicapai dalam konseling Islami. Ketiga kondisi ini menjadi prasyarat utama manusia jika ingin menggapai kebahagiaan.

Dalam konteks penerapan SEFT, tiga sikap itu sangat membantu terhadap kondisioning keefektifan SEFT. Sistem kerja EFT dengan tapping terhadap titik-titik energi tubuh akan mengenai sasaran secara tepat. Keluhan atau kesakitan yang diderita klien akan menjadi terkonsentrasi setelah tune-in dan set-up.

Mungkin orang belum begitu yakin akan kebenaran pengkondisian sikap itu, namun konseling bisa meyakinkannya melalui penjelasan-penjelasan yang bersifat rasional. Konselor muslim bisa saja mengawalinya dengan pandangan-pandangan tasawuf. Pentingnya ma'rifatullah, taqarrub ilallah, memohon ampun kepada Allah dan lain-lain. Hal ini untuk mengganti relaksasi sebagai perangkat lain yang dibutuhkan dalam SEFT.

Tasawuf mengenal ketiga kondisi itu sebagai maqam. Ia hanya akan mampu dicapai manakala seseorang telah menggapai tingkatan ma'rifatullah, yaitu pengenalannya yang dekat dengan Allah atau bahkan merasakannya, ia menjadi katalisator kuatnya kekhusyuan, keikhlasan dan kepasrahan.

Dalam ma'rifat, bersemayam rasa keimanan dan keyakinan akan ke-maha kuasa-an Allah. Saat itu tidak ada yang lebih perkasa selain Allah. Semua yang ada di dunia ini kecil jika dibandingkan dengan Allah. Terlebih bagi seseorang yang merasakan kelezatan karena bisa bermesraan dengan Allah. Kecintaannya kepada Allah (*mahabbatullah*) tidak dapat dikalahkan oleh apapun juga. Seseorang rela hidup menderita, merasakan

kepedihan di dunia demi mempertahankan kecintaannya kepada Allah. Inilah inti yang membangun kekhusyuan, pasrah dan ikhlas.

Menurut Imam Al Ghazali, tanda-tanda orang khusyu adalah jika ia disakiti, dibenci atau diusir, dia menerima dengan lapang dada. Orang khusyu juga mampu memadamkan gejolak syahwat, mampu mengendalikan emosi, mampu memberikan pencerahan hati, sehingga saluran anggota tubuh menjadi tenang. (Imam Alghazali, Mempertajam Mata Batin dan Indera Keenam, terj. Muhamad Nuh, 2007: 125).

Hakikat kepasrahan adalah tawakkal, yaitu sikap menyerah kepada Allah. Hakikatnya dapat dipahami dari QS. At-Thalaq: 3

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

Bertawakkal kepada Allah berarti menjadikan Dzat Allah Yang Maha Benar sebagai wakil. Namun dalam hal ini bukan berarti manusia tidak perlu lagi terlibat. Seseorang masih dituntut untuk melaksanakan sesuatu yang berada dalam batas kemampuannya.

Manusia wajib berikhtiar. Secara lahiriah manusia wajib berikhtiar, baik dalam mencari nafkah untuk untuk penghidupan maupun mengupayakan diri menjadi bertaat kepada Allah. Mustahil seseorang ingin mendapatkan syurga jika dirinya tidak berikhtiar menempuh jalan kebaikan. Jika demikian maka tawakkal dapat pula diartikan sebagai penyerahan diri kepada Allah pada hasil akhir<sup>17</sup>.

### **Kelemahan SEFT dalam Perspektif Konseling**

SEFT terlampau menyederhanakan masalah dalam penanganan problem emosi klien. Dalam perspektif konseling, SEFT mungkin efektif untuk menangani masalah kliennya, namun cara penanganan

<sup>17</sup> Muh. Nuh, ( : , 2007), h. 114.

yang hanya tertuju pada penanganan keluhan yang dialami umumnya bersifat sementara. Kesembuhan yang dirasakan oleh klien mungkin hanya dirasakan beberapa saat, setelah itu jika sumber masalahnya muncul lagi maka penderitaan yang dialami pun akan kambuh lagi. Dalam perspektif konseling, masalah klien harus dikenali dengan baik, sebab penanganan masalah oleh konselor berupaya bukan sekedar menghilangkan rasa sakit akan tetapi membangun sikap dan keterampilan klien dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Pendekatan konseling akan melihat sumber masalah mungkin terjadi pada perasaan atau mungkin terjadi pada cara berpikirnya. Cara merasa dan cara berpikir yang salah, atau asumsi yang keliru harus diklarifikasi dan diperbaiki. Selama kekeliruan itu tetap ada maka setiap kali dihadapkan dengan pemicu masalah maka keluhan itu akan kambuh kembali. Selain itu pendekatan konseling memandang penting kedudukan pribadi klien dan kesungguh-sungguhan klien untuk keluar dari masalahnya. Sebab pangkal utama penanganan masalah akan sangat bergantung kepada keinginan klien itu sendiri.

### **Kesimpulan**

1. Model praktek psikologis pembebasan emosi memiliki ketersinggungan tertentu dengan konseling. Sebagai layanan bantuan untuk menangani gejala-gejala emosi negatif, bukan hanya mengandalkan pengetahuan tentang energy tubuh dan cara mengintervensinya, akan tetapi peranan keterampilan komunikasi yang mampu meyakinkan kepada klien akan keefektifan teknik SEFT ini.
2. Dimensi-dimensi konseling dalam SEFT mudah dikenali pada tahapan SEFT yang dilakukan antara lain: set-up, tune-in dan tapping. Yang hakikatnya adalah bentuk introspeksi diri klien tentang keluhan atau rasa sakit yang dideritanya. Pada setiap tahapan ini klien dituntut untuk mampu memiliki tiga sikap sebagai kunci keefektifan SEFT yaitu: khusyu, ikhlas dan pasrah.

3. Konseling Islami yang bercorak sufistik sangat akrab dengan terminologi ketiga sikap itu, sehingga secara metodologi konseling Islami mampu memberikan penjelasan dan penalaran yang bersifat logis mengenai arti penting dan aspek keterkaitan antara kesembvuhan dengan kepemilikan sikap itu.
4. Suatu hal yang positif manakala dalam praktek SEFT ke depan melibatkan pula peranan konseling profesional, dan sebaliknya untuk mencapai kesuksesan konseling dengan melibatkan psikolog emotif.
5. Ada peluang untuk pengembangan bidang konseling Islami , paling tidak ke depan melahirkan konseling emotif-spiritual untuk konseling Islami.

### **Daftar Pustaka**

- A. Kosasih Djahiri, *Menelusuri Dunia Afektif, Pendidikan Nilai dan Moral*, Lab. Pengajaran PMP IKIF, Bandung, 1996.
- Achmad Mubarak, *Meraih Kebahagiaan dengan Bertasawuf; Pendekatan Menuju Allah*, Paramadina, Jakarta, 2005.
- Achmad Mubarak, *al-Irsyad an Nafsy, Konseling Agama: Teori dan Kasus*, PT. Bina Rena Pariwara, Jakarta, 2000.
- Ahmad Faiz Zainudin, *SEFT: Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*, PT. Arga Publishing, Jakarta, 2006.
- Ahmad Subandi, *Epistemologi Dakwah*, Pustaka Al-Hadid, Bandung, 1999.
- Sukidi, *Kecerdasan Spiritual*, PT. SUN, Jakarta, 2004.
- Johan Suwignyo, *Emosi, Pikiran dan Suara Hati*, Alpha Beta Step, Bandung, 2008.
- Mohamad Surya, *Psikologi Konseling*, CV. Pustaka Bani Quraisy, Bandung, 2003.
- ....., *Teori-Teori Konseling*, CV. Bani Quraisy, Bandung, 2003.