

Komparasi Nilai Sufistik dalam Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dengan Terapi *Mind Healing Technique*

Rahmi¹, Dian Siti Nurjanah², Naan³

^{1,2,3}Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

amiyrahmi22@gmail.com, diansitinurjanah@gmail.com,

naanbisa@gmail.com

Abstract

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy and *Mind Healing Technique* (MHT) therapy have similar Sufistic values which make perceptions equalize the meaning of the Sufistic values of the two therapies. This research aims to find the sufistic values contained in SEFT Therapy, explain the sufistic values contained in MHT Therapy, and most importantly to compare the sufistic values contained in SEFT therapy and MHT therapy. This research uses a qualitative approach with the research method Library Research or Library Study and Internet Searching or Internet Study. The results obtained from this research are that SEFT Therapy and MHT Therapy have three similar Sufistic values which have different meanings. The comparison of Sufistic values obtained from the two therapies is surrender, sincerity and gratitude. Surrender in SEFT Therapy is seen as an attitude of graceful acceptance of whatever happens in life, while surrender in the MHT view is a healing effort that does not force the results because it believes that healing is the right of Allah SWT. According to SEFT, sincerity refers more to blessing, which is a condition where a person will not complain about any misfortune that occurs in his life, then according to MHT, sincerity is sincerity that knows no boundaries and is selfless for anything given to other people. Lastly, the meaning of gratitude in SEFT is recognition of all the blessings that have been given by Allah SWT. while MHT interprets gratitude as an effort to enjoy the blessings given by Allah SWT.

Keyword: Mind Healing Technique; Spiritual Emotional Freedom Technique; Sufistic values; Therapy

Abstrak

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan Terapi *Mind Healing Technique* (MHT) memiliki persamaan nilai

sufistik yang membuat persepsi menyamakan makna nilai sufistik dari kedua terapi tersebut. Penelitian ini bertujuan menemukan nilai sufistik yang terdapat di dalam Terapi SEFT, menjelaskan nilai sufistik yang ada pada Terapi MHT, serta yang paling utama mendapatkan komparasi nilai sufistik yang ada pada terapi SEFT dan terapi MHT. Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian *library research* atau studi kepustakaan dan *internet searching* atau studi internet. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah antara Terapi SEFT dengan Terapi MHT mempunyai tiga kesamaan nilai sufistik yang memiliki makna berbeda. Adapun komparasi nilai sufistik yang didapatkan dari kedua terapi tersebut adalah pasrah, ikhlas dan syukur. Pasrah dalam Terapi SEFT dipandang sebagai sikap penerimaan secara legowo terhadap apapun yang terjadi dalam kehidupan, sementara pasrah dalam pandangan MHT adalah upaya penyembuhan yang tidak memaksakan hasil karena meyakini bahwa kesembuhan adalah hak nya Allah SWT. Ikhlas menurut SEFT lebih mengarah kepada ridho yang mana merupakan kondisi dimana seseorang tidak akan mengeluh atas musibah apapun yang terjadi dalam hidupnya, kemudian ikhlas menurut MHT adalah keikhlasan yang tidak mengenal batas dan tidak pamrih atas apapun yang diberikan kepada orang lain. Terakhir makna syukur pada SEFT adalah pengakuan terhadap segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. sedangkan MHT memaknai syukur dengan upaya dalam menikmati berkah yang diberikan oleh Allah SWT.

Kata Kunci: *Mind Healing Technique*; Nilai sufistik; *Spiritual Emotional Freedom Technique*; Terapi

Pendahuluan

Berbagai permasalahan kesehatan yang dialami oleh penduduk Indonesia saat ini dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti pola hidup, pola makan, olahraga, lingkungan kerja, serta faktor stress (Fridalni et al., 2019). Peralihan gaya hidup yang terjadi saat ini terutama pada kota-kota besar menyebabkan meningkatnya penyakit mental yang sangat berpengaruh kepada kesehatan fisik manusia atau disebut dengan istilah psikosomatik. Paracelus, seorang ahli kimia menjabarkan bahwasanya kekuatan batin berpengaruh besar terhadap tingkat kesehatan seseorang (Fitri, 2019).

Berdasarkan kepada survey yang dilakukan oleh *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), terhitung sebanyak satu dari tiga orang remaja di Indonesia yang berusia 10-17 tahun mempunyai

masalah kesehatan mental dalam jangka waktu 12 bulan terakhir. Angka ini sebanding dengan 15,5 juta remaja Indonesia. Manusia modern abad ini sedang mengalami dua fase berat sekaligus, yakni fase krisis kesehatan serta fase krisis spiritual. Kedua krisis ini dilatar belakangi oleh zaman modern yang mengedepankan prinsip modernisasi sehingga menyebabkan manusia mulai meninggalkan jati dirinya sebagai makhluk yang penuh dengan kasih sayang. Dikutip dari disertasi (Nurjanah, 2017) sempitnya lapangan pekerjaan karena pekerja sudah diganti oleh mesin-mesin canggih juga menjadi salah satu faktor melonjaknya angka krisis spiritual maupun krisis kesehatan ini.

Seiring banyaknya berbagai penyakit baru pada tubuh manusia abad 21, tentu saja tidak luput dari perkembangan pengobatan yang makin mumpuni. Pengobatan yang semakin berkembang itu sendiri mencakup kepada pengobatan medis dan juga non medis (Setyioningsih & D, 2016). Sebagai satu metode pengobatan berbasis non medis, psikoterapi juga mengalami kemajuan pesat di dalam berbagai metode pengobatannya. Hal ini dapat dibuktikan dengan berbagai penemuan cara pengobatan baru berupa terapi-terapi bertemakan spiritualitas yang sangat bermanfaat dan dapat menyembuhkan berbagai penyakit yang diderita oleh pasien.

Penemuan terapi baru tersebut diantaranya ialah terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) yang dirumuskan oleh Ahmad Faiz dan terapi *Mind Healing Technique* (MHT) yang diciptakan oleh Ahmad Jais Al-Sambasy (Rahmawati et al., 2020). Sebagai metode pengobatan non-medis yang mengusung tinggi nilai-nilai sufistik didalamnya, terapi SEFT dan terapi MHT mengutamakan penyembuhan jiwa pasien yang kemudian akan ikut berdampak kepada fisiknya. Menggunakan terapi yang mengandung nilai sufistik ini nantinya akan memberikan penyembuhan juga jalan untuk menemukan jati dirinya yang sesungguhnya.

Nilai-nilai sufistik yang ada di dalam kedua terapi ini sendiri memiliki persamaan antara satu sama lainnya. Meskipun nilai sufistik yang ada di dalam kedua terapi tersebut ada yang berbeda dari yang lainnya, namun tetap saja asumsi masyarakat menyamakan nilai sufistik di dalamnya. Berangkat dari asumsi itu maka diadakanlah penelitian yang menitikberatkan fokus penelitian pada persamaan dan perbedaan nilai sufistik yang terkandung didalam terapi SEFT dan terapi MHT.

Fokus dari penelitian ini ialah nilai sufistik yang terkandung di dalam kedua terapi tersebut. Konsep tasawuf menurut Al-Muhasibi menyatakan bahwa umat manusia yang baik tidak meninggalkan akhirlatnya untuk dunia, juga tidak berlepas diri sama sekali dari dunia karena akhirlatnya. Karena sebaik-baik perilaku ialah mereka yang menyedikitkan amarah, menahan kesakitan, sopan santun serta lemah lembut (Muzakkir, 2018).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) termasuk ke dalam bagian cabang ilmu yang bernama energy psychology yang membahas

secara keilmuan tentang bagaimana fungsi spiritualitas pada penyembuhan. Ahmad Faiz Zainuddin, founder dari terapi SEFT mengatakan di dalam bukunya bahwa terapi SEFT bersentuhan langsung dengan gangguan sistem energy tubuh guna mengatasi emosi negatif. Jadi cara kerja terapi SEFT ini adalah memutuskan rantai penyakit dengan menyelaraskan energy tubuh yang berdampak kepada peredaman emosi negatif tubuh.

Terapi SEFT menggunakan energi dari tubuh diri sendiri untuk memulihkan hingga menghilangkan bermacam keluhan yang dialami. Berbagai masalah yang dapat disembuhkan ini dapat berkaitan dengan kondisi fisik seperti gangguan rasa mual, pusing, sakit kepala, hingga pada berbagai penyakit berat seperti masalah pada jantung, stroke, dan sebagainya. Di samping itu terapi SEFT juga dapat mengobati keluhan yang berhubungan dengan mental seperti kecemasan, trauma, stress, phobia, kecanduan, dan sebagainya (Chodijah et al., 2021).

Terapi SEFT menyatukan antara spiritualitas, energy psikologis, dan akupunktur untuk menghasilkan 15 teknik terapi (Nurjanah et al., 2021). Dikutip dari artikel jurnal (Desmanianti & Nani, 2014) yang juga berpedoman kepada teori dari Ahmad Faiz, Terapi SEFT merupakan kombinasi teknik yang menggabungkan antara energi psikologis dan kekuatan spiritual manusia disertai dengan doa yang bertujuan mengatasi emosi negatif.

Terapi MHT ialah sebuah teknik terapi penyembuhan yang bersumber dari kekuatan alamiah manusia berupa pemrograman pikiran (Mind Progamming) (Fikra, 2021). Terapi MHT ini memiliki beberapa program, diantaranya ialah terapi diri sendiri, terapi orang lain, dan lainnya. Penemu Terapi MHT menjabarkan untuk mengimplementasikan terapi ini tidak memerlukan tenaga, namun hanya berfokus kepada pengelolaan pikiran menggunakan PIN atau kode-kode khusus.

Di dalam Terapi MHT sendiri, kepercayaan bahwa semua kesembuhan hanya datang dari Yang Maha Penyembuh adalah kunci dari kesuksesan terapi dan terangkatnya penyakit dari tubuh klien (Fikra, 2021). Terapi MHT meyakini bahwa kesembuhan datang hanya dari Allah SWT. dan manusia hanyalah berusaha dan berdoa untuk memohon kesembuhan kepada Allah SWT. Terapi MHT memuat unsur spiritualitas ini memiliki nilai tasawuf di dalamnya yaitu sabar, pasrah, tawakkal, rida, syukur serta konsep takhalli dan tahalli. Nilai akhir tasawuf dari terapi ini ialah tobat sebagai pencapaiannya.

Penelitian yang berfokus kepada nilai sufistik dari Terapi SEFT dan Terapi MHT ini sebelumnya telah dilaksanakan oleh peneliti terdahulu. Diantaranya adalah artikel jurnal berjudul "*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik" yang ditulis oleh Cintami Farmawati dan dipublikasikan oleh Jurnal Madaniyah di tahun 2018, artikel

jurnal karya Hidayatul Fikra yang menjadi pengganti skripsi dengan judul “Terapi *Mind Healing Technique* dengan Metode Jarak Jauh untuk Mengatasi Nyeri Saat Menstruasi “, artikel jurnal yang berjudul “Nilai-Nilai Sufistik dalam Proses Terapi Pikiran MHT (*Mind Healing Technique*), yang disusun oleh Rizki Fadilah dan dipublikasikan oleh Jurnal Riset Agama pada tahun 2021.

Adapun yang menjadi rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana komparasi nilai sufistik dalam terapi SEFT dengan Terapi MHT? Maka berdasarkan rumusan masalah tersebut timbullah tujuan penelitian yakni untuk mendapatkan komparasi nilai sufistik dalam terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan terapi *Mind Healing Technique*. Manfaat penelitian yang didapatkan berupa penelitian ini diharapkan menjadi media implementasi nilai dan keilmuan teoritis yang dipelajari dalam disiplin ilmu tasawuf dan psikoterapi. Penelitian ini juga diharapkan menjadi sumber rujukan dari penelitian lanjutan guna memajukan ilmu pengetahuan keilmuan terutama mata kuliah Sufi Healing dan Praktikum Konseling Terapi.

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, terapi seringkali dikaitkan dengan istilah psikoterapi yang merupakan teknik rehabilitasi psikis dengan metode dialog yang dilakukan antara konselor dengan pasien. Tujuan dari praktek psikoterapi ini sendiri adalah terbentuknya sketsa aktual yang selaras antara diri dambaan dari pasien dengan diri sebenarnya pasien pada saat itu yang sesuai dengan kenyataan yang ada (Willis, 2017).

SEFT merupakan singkatan dari *Spiritual Emotional Freedom Technique*, yang di dalam bahasa Indonesia memiliki arti teknik pembebasan emosi dari dalam diri seseorang yang dikombinasikan dengan spiritualitas. SEFT ini diartikan sebagai teknik penyembuhan tubuh dan pikiran yang menggabungkan dua aspek yaitu antara aspek spiritual fisik dari perawatan meridian dengan aspek mental. SEFT menitikberatkan fokusnya pada gangguan yang dirasakan pada waktu yang sama (Maryana, 2019).

Penemu terapi SEFT Ahmad Faiz Zainuddin, mengutip perkataan E.M Agus Subekti D. yang mengatakan bahwasanya SEFT merupakan teknik yang dapat digunakan untuk menaikkan *Spiritual Quetient* (SQ) manusia, sehingga mampu mempertemukan dirinya dengan kuasa Ilahi yang berdampak kepada tingkat kebahagiaan manusia dan menjauhkannya dari gangguan psikologis seperti kecemasan dan stress (Nurlatifah, 2016). Di samping itu terapi SEFT menggunakan energy psikologi yang dimaknai sebagai ilmu yang menerapkan prinsip berkenaan dengan sistem energy tubuh dan dapat dimanfaatkan sebagai perbaikan psikis manusia (Azizah, 2021).

Terapi SEFT dikenalkan sebagai sebuah kaidah terbaru dalam mendemonstrasikan terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) yang

dipelopori oleh Gary Craig. SEFT merupakan terapi yang berbasis ketukan (Tapping) pada tubuh di titik-titik meridian yang melibatkan dua jari yaitu jari telunjuk dan jari tengah. Di dalam akupunktur titik meridian ini memiliki jumlah sebanyak 361 titik, sedangkan di dalam SEFT cukup dengan melakukan ketukan ringan (Tapping) pada 18 titik simpul maka sudah mencakup keseluruhan dari titik meridian tersebut (Cahyandari, 2019).

Terapi MHT merupakan sebuah terobosan baru dalam ilmu psikoterapi yang menggunakan pendekatan spiritualitas dengan metode afirmasi berbasis sufistik (Al Adawiyah, 2023). Terapi MHT menjunjung tinggi nilai-nilai sufistik yang menjadi tiang dari penerapan terapi itu sendiri. MHT menjadi sebuah metode penyembuhan yang berkembang pada saat ini dan merupakan hasil dari pembaharuan ilmu-ilmu psikoterapi yang telah ada sebelumnya. Jadi bisa dikatakan bahwa terapi MHT merupakan inovasi terkini dari ilmu psikoterapi yang berlandaskan spiritualitas.

Terapi MHT berasal dari kemampuan alamiah manusia dalam wujud pemrograman pikiran (*mind programming*). Strategi ini dipastikan dapat merubah dan memengaruhi kondisi tubuh individu serta orang lain supaya menjadi lebih baik. Alih-alih menggunakan tenaga, terapi MHT memfokuskan penerapan prosedurnya pada kemampuan untuk mengendalikan dan memprogram pikiran manusia melalui kode-kode khusus atau dalam MHT disebut sebagai PIN (Fikra, 2021).

Terapi MHT adalah teknik pemulihan yang dibentuk agar manusia dapat mengenali, menggunakan secara optimal, memilah dan memilih fungsi dan pikiran. Berdasarkan pada hakikatnya, pikiran manusia tidak mengenal ruang dan waktu. Pikiran ini juga dapat membentuk citra diri, berdampak pada kesehatan, bahkan mempengaruhi fisik atau penampilan seseorang (Afifah, 2019). Adapun prosedur yang diterapkan dalam MHT adalah berupa berdo'a, berpikir positif, relaks, fokus pada kesembuhan dan memasrahkan diri kepada Allah SWT. MHT berpedoman kepada teori fisika quantum yang pada dasarnya memandang bahwa energy dan materi yang ada pada alam semesta memiliki ikatan antara satu sama lainnya. MHT memakai prinsip membangun energy fikiran dengan sistem pemrograman pikiran yang akan memengaruhi kesehatan tubuh menjadi lebih baik (Center, 2023).

Terapi MHT bekerja dengan prinsip membangunkan energi pikiran lewat pemrograman pikiran yang pada akhirnya akan sangat memengaruhi tubuh manusia baik secara psikis maupun fisik itu sendiri. Perbuatan buruk yang menjadi kebiasaan di masa lalu digantikan dengan afirmasi positif agar berubah menjadi baik dan positif. Inti dasar dari terapi MHT ialah kekuatan pikiran yang tidak mengenal batas ruang dan waktu. Dalam sudut pandang MHT, pikiran memiliki efek yang sangat luar biasa

sehingga dapat memengaruhi fisik, citra diri dan juga kesehatan (Fadilah, 2021).

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode penelitian Library Research (studi pustaka) dan Internet Searching (studi internet). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi literature dengan dua macam sumber data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari dua sumber yaitu dari buku dan wawancara langsung dengan ahli terapi MHT. Buku yang dimaksud adalah buku yang ditulis langsung oleh founder terapi SEFT berjudul "*Spiritual Emotional Freedom Technique SEFT for Healing + Success + Happiness + Greatness*". Wawancara yang digunakan pada penelitian ini bersifat tidak terstruktur atau tanpa menggunakan pedoman wawancara. Adapun narasumber yang menjadi sumber data primer dari penelitian ini adalah N sebagai trainer sekaligus perwakilan dari founder terapi MHT. Sebagai data primer dari penelitian ini, maka penulis juga mengikuti pelatihan Terapi SEFT dan MHT.

Di samping data primer, penelitian ini juga memuat data sekunder yang terdiri dari berbagai literatur pustaka yang berkaitan dengan tema yang diangkat menjadi penelitian. Penelitian ini menggunakan beberapa teknik dalam pengumpulan data yang dilakukan. Teknik tersebut berupa wawancara, dokumentasi, studi kepustakaan dan studi internet di website dan situs dengan validitas yang terjamin. Teknik selanjutnya adalah dokumentasi dan melalui teknik ini penulis akan melakukan pengumpulan data melalui sejumlah hasil penelitian terdahulu berupa berbagai informasi yang didokumentasikan secara tertulis dan terekam. Teknik terakhir yang digunakan adalah Internet Searching atau dikenal sebagai pengumpulan data secara online.

Pada proses pengumpulan data ini penulis melakukan wawancara di Fakultas Ushuluddin UIN Gunung Djati Bandung dengan perwakilan dari founder MHT tersebut. Selanjutnya penelitian ini juga dilakukan oleh penulis di perpustakaan UIN Sunan Gunung Djati Bandung dan juga ruang komputer untuk mencari sumber data yang dibutuhkan dalam penelitian. Setelah semua data terkumpul selanjutnya melakukan analisis data deskriptif dengan tiga cara yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi data.

Hasil dan Pembahasan

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

Ahmad Faiz Zainuddin merupakan pencetus buku fenomenal berjudul "*SEFT for Healing, Success, Happiness dan Greatness* serta

mendirikan peradaban LoGOS. Beliau lahir pada 12 Januari tahun 1977 dan berhasil meraih gelar sarjana Psikologi dari Universitas Airlangga di Surabaya. Berikutnya beliau juga berhasil mendapatkan gelar M. Sc. Human Resource Development dari Universitas Technology Malaysia dan juga gelar M. Sc. Technopreneurship & Innovation dari Universitas Technology Nanyang Singapore (Center, 2023).

Ahmad Faiz Zainuddin mempelajari langsung ilmu dari pendiri EFT yaitu Gary Craig, penemu Bodymind Integration yaitu John Hartung, EFT *for Peak Performance* yaitu Steve Wells dan berbagai ilmu luar biasa lainnya. Zainuddin berhasil menerapkan SEFT pada lebih dari 36.000 jiwa dalam sistem terapi personal, workshop, training dan coaching di berbagai kota di Indonesia, Singapore, Malaysia, Saudi Arabia, Hong Kong dan Australia. Perkembangan ini dilakukannya hanya dalam kurun waktu enam tahun semenjak ditemukannya terapi SEFT (Nurlatifah, 2016).

Terhitung dari tahun 2005 SEFT telah membuktikan keberhasilannya melalui dua penghargaan MURI (Museum Rekor Indonesia) sebagai terobosan baru dalam mengatasi kecanduan narkoba pada 2.463 orang narapidana di Lembaga Pemasyarakatan (lapas) Cipinang serta mengobati kecanduan rokok pada 1.428 orang pelajar SMP di Jakarta. SEFT sendiri terdiri dari empat pilar inti yang berasal dari kebutuhan manusia, yakni *Healing, Happiness, Success and Greatness* (Center, 2023).

Visi awal SEFT adalah "*Indonesia Free from Pain and Poverty 2020*" melalui cara mengembangkan SEFT hingga memiliki lima juta SEFTer pada tahun 2020. Adapun visi SEFT saat ini yakni mendirikan peradaban LoGOS yang merupakan sebuah singkatan dari *Loving God, Blessing Others and Self Improvement*. SEFT juga memiliki misi berupa; mewujudkan LoGOS Village yang merupakan project yang bertujuan melahirkan manusia yang memiliki integrasi mulai dari sekolah, perumahan, perkantoran, supermarket serta seluruh infrastruktur yang berada di sabang hingga merauke.

SEFT membagi programnya menjadi dua yaitu SEFT *Training* dan SEFT *Mentoring*. Training SEFT ditujukan kepada orang-orang yang menginginkan kesembuhan dan membantu orang lain, meningkatkan keberuntungan yang terbukti secara ilmiah, meningkatkan rasa damai dalam hati dan kebahagiaan, serta menjadi pribadi baik yang dapat menyumbangkan kontribusi guna menciptakan Indonesia 2020 *Free from Pain and Poverty*. Sementara SEFT *Mentoring* menggunakan terobosan baru berupa DVD *Mentoring* yang memuat pembahasan ringkas teknik SEFT (*Healing, Success, Happiness dan Greatness*). Terobosan baru SEFT ini dapat dipelajari kapan pun dan dimana pun, di samping itu peserta SEFT *Mentoring* akan dimasukkan ke dalam grup mentoring bersama Founder SEFT secara online (Center, 2023).

2. Gambaran *Mind Healing Technique* (MHT)

Dilansir dari website resmi mhtindonesia, *Mind Healing Technique* atau lebih akrab dikenal sebagai MHT merupakan suatu teknik penyembuhan di bidang kesehatan yang menerapkan metode Mind Programming. MHT sendiri pertama kali ditemukan pada tahun 2015 dan sekelompok praktisi MHT memutuskan untuk mendirikan PT. Cahaya Guna Semesta pada tahun 2019. Tujuan lembaga MHT ialah menjadi salah satu teknik terapi yang efektif bagi berbagai problematika tubuh, baik secara fisik, psikis maupun psikomatik (Center, 2023). MHT pertama kali dikembangkan oleh Ahmad Jais Al-Sambasy. Beliau lahir di Sambas dan merupakan anak keempat dari tujuh bersaudara. Beliau berhasil meraih gelar Sarjana Perbandingan Agama di Universitas Muhammadiyah Surakarta, serta mendapatkan gelar Master Agama dan Filsafat di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Teknik MHT memakai metode dengan cara kerja membangunkan energi pikiran lewat pemrograman pikiran yang akan memengaruhi tubuh secara langsung. MHT mampu menunjukkan bahwa tak hanya diri sendiri, namun orang lain juga dapat merasakan manfaat dari MHT. Penerapan ilmu MHT ini sangat luas cakupannya dan memiliki manfaat yang luar biasa bagi berbagai profesi, seperti Dokter, Perawat, Bidan, Ahli Tradisional, Pengusaha, Konsultan, Hipnoterapis, Guru, Dosen, Karyawan bahkan pelajar (Center, 2023).

Terapi MHT sendiri memiliki dua level yakni terapi MHT level satu mempunyai empat jenis terapi yang menjadi target pada level tersebut, di antaranya adalah *Mind Programming for Health, Relaxation and Energy Recovery, Self Healing* (terapi diri sendiri) dan terakhir adalah *Healing for Others* (terapi orang lain). Sementara itu pada level dua terdapat enam substansi yang akan dipelajari yaitu Terapi Masal, Terapi Jarak Jauh, Membersihkan Energi Negatif (BEN), Terapi Penyakit berat atau Komplikasi, Charge Energi Tubuh dan Aktivasi Double Pink (Penyelarasan Diri Terhadap Lingkungan Sekitar dan Terapi Masalah Mental (Naan, 2023).

3. Komparasi Nilai Sufistik antara SEFT dan MHT

Terapi SEFT memiliki beberapa nilai sufistik yang terkandung pada proses pengaplikasiannya, di antaranya yaitu; 1) yakin yang terdapat pada saat proses *The Set-Up* dengan meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup memang merupakan kehendak Allah SWT. dan meyakini bahwa Allah SWT. pula yang akan memberi kesembuhan, dan *The Tapping* saat melakukan ketukan ringan dengan dua jari pada 18 titik meridian tubuh; 2) khusyu', yang perlu dilakukan selama proses terapi agar penderitaan yang dirasakan dapat berkurang dan lebih efektif mendapatkan kesembuhan. Dalam melakukan rangkaian terapi

dibutuhkan kekhusyuan, terlebih dalam bagian *The Set-Up* karena dalam upaya berdoa sepenuh hati demi mendapatkan kesembuhan dari Sang Pencipta; 3) ikhlas yang dimaksudkan dalam terapi SEFT ini lebih cenderung mengarah kepada ridho dalam pemaknaan tasawuf karena bisa jadi penderitaan yang dialami merupakan teguran Tuhan atas dosa yang telah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu apapun musibah yang dihadapi harus diterima dengan senang hati dan ikhlas karena Allah SWT (Nurjanah, 2017). Nilai ikhlas terdapat selama proses *The Set-Up* yang melakukan doa dipenuhi keikhlasan dan kepasrahan diri akan kesembuhan kepada Allah SWT. dan *The Tune-In* pada bagian mengulangi kalimat "Ya Allah, Saya ikhlas saya pasrah" sembari melakukan *The Tapping*; 4) pasrah, di sini diartikan sebagai penyerahan diri seutuhnya kepada Allah SWT. Setelah berusaha maksimal dan semangat untuk menuju kesembuhan. Pasrah terdapat dalam dua prosedur SEFT yaitu pada *The Set-Up* pada saat berdoa penuh kepasrahan kepada Allah SWT. hingga disebut sebagai "doa kepasrahan" dan pada *The Tune-In* saat mengucapkan kalimat "Ya Allah, Saya ikhlas saya pasrah"; 5) syukur, dalam penerapan terapi SEFT sejalan dengan syukur dalam makna tasawuf. Beryukur saat berada dalam kondisi baik mungkin akan terasa sangat ringan, namun syukur yang berat adalah di saat mengalami kesulitan dan musibah yang menimpa (Nurlatifah, 2016). Syukur dalam prosedur terapi SEFT terlihat pada akhir sesi terapi dimana klien akan diminta untuk mengakhiri prosedur SEFT dengan melakukan tarik napas yang panjang dan kemudian mengucapkan kalimat syukur kepada Allah SWT; 6) mahabbah, merupakan hasil akhir yang mencakup lima konsep kesuksesan prosedur terapi SEFT yaitu yakin, khusyuan, ikhlas, pasrah dan syukur (Nurjanah, 2017).

Terapi MHT mempunyai beberapa nilai sufistik di antaranya yakni; 1) sabar, dalam terapi MHT terdapat dalam proses awal prosedur terapi yaitu pada saat menanyakan keluhan klien dan meminta klien untuk tetap tenang saat membayangkan seluruh rasa sakit yang dirasakan berkumpul di satu titik pada tubuhnya. Sabar juga tercermin pada saat *Visualization* dimana klien diminta untuk membayangkan kesembuhan dalam tubuhnya; 2) pasrah, dalam proses terapi MHT di sini dimaksudkan sebagai sebuah upaya penyembuhan yang tidak dipaksakan. Pada proses Terapi MHT pasrah terdapat dalam prosedur *Self-Healing* dimana klien akan melakukan proses penyembuhan diri dengan berdoa, berpikir positif dan memasrahkan diri kepada Allah SWT; 3) tawakkal atau upaya melakukan Terapi MHT sebagai langkah menyembuhkan diri dari penyakit ataupun masalah yang dihadapi. Pada praktek terapi MHT sendiri tawakkal berada pada langkah *Paradigm Shift* dengan berusaha menggeser *paradigm* dari yang tadinya memikirkan rasa sakit kepada mengikhhlaskan rasa sakit tersebut; 4) ridha, berkaitan erat dengan keikhlasan yang dirasakan oleh

klien (Wawancara, N/Terapis, 18 Juli 2023). Dalam proses Terapi MHT ridho tersirat maknanya dalam langkah penanaman PIN-PIN positif berupa rileks-tenang-damai (RTD), sehat-sehat-sehat (S3), cinta-kasih-sayang (CKS), nyaman-senang-bahagia (NSB) dan sehat-semangat-sejahtera-selamanya-semuanya (S5); 5) syukur, dalam Terapi MHT dapat diperoleh dari praktek relaksasi energy, terapi diri sendiri, terapi orang lain dan terapi lainnya. Adapun dalam proses MHT syukur berada dalam langkah akhir dari pelaksanaan terapi MHT yaitu setelah melakukan terapi klien akan diminta untuk melakukan tarik napas dengan pelan dan diulangi sebanyak tiga kali kemudian klien serta terapis mengucapkan syukur kepada Allah SWT; 6) ikhlas, dalam MHT tidak tertulis secara nyata, namun terwujud dalam aktivitas proses terapinya. Nilai ikhlas dalam pelaksanaan Terapi MHT terdapat pada proses *Visualization* dengan membayangkan rasa sakit yang dialami dan menerima rasa sakit itu dengan keikhlasan, terdapat pula pada akhir sesi terapi dengan ikhlas menerima apapun hasil yang didapatkan dari Terapi MHT.

Terapi SEFT dan Terapi MHT memiliki beberapa persamaan nilai sufistik yang terdapat pada proses pelaksanaannya. Persamaan nilai sufistik dalam dua terapi tersebut bukan berarti memiliki makna yang sama antara satu sama lainnya. Oleh karena itu berikut merupakan perbedaan arti dalam memaknai pasrah, ikhlas dan syukur oleh terapi SEFT dan MHT.

Pasrah dalam pandangan SEFT adalah sikap penerimaan secara legowo apapun yang terjadi di dalam kehidupan yang sedang dijalani. Apapun ketetapan Tuhan baik itu sakit yang sembuh ataupun menjadi lebih parah maka diterima dengan sepenuh hati dan meyakini bahwa itu semua memang merupakan kehendak Tuhan (Nurjanah, 2017). Pasrah dalam pendapat MHT merupakan upaya penyembuhan yang tidak dipaksakan. Maknanya kesembuhan dan penyakit itu adalah hak nya Allah SWT. oleh karena itu manusia hanya dapat berupaya, sementara yang akan menyembuhkan atau tidak hanyalah Allah SWT. Kesembuhan bukanlah hak manusia melainkan ketentuan dari Sang Pencipta.

Ikhlas dalam sudut pandang SEFT lebih cenderung mengarah kepada ridho dalam pemaknaan tasawuf. Pada dasarnya ikhlas merupakan kondisi dimana seseorang tidak akan mengeluh dan merutuki nasibnya yang ditimpa musibah atau masalah. Bisa jadi penderitaan yang dialami merupakan teguran dari Tuhan atas dosa yang telah dilakukan sebelumnya. Sementara itu ikhlas yang dimaksudkan di dalam MHT adalah keikhlasan yang tidak mengenal batas. Ikhlas dalam MHT tidak tertulis secara nyata, namun terwujud dalam aktivitas proses terapinya.

Syukur dalam penerapan SEFT dimaknai sebagai pengakuan terhadap segala nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. kepada manusia. Beryukur saat berada dalam kondisi yang stabil dan baik mungkin akan terasa sangat ringan dan tanpa beban. Namun syukur yang berat adalah di

saat mengalami kesulitan dan musibah yang menimpa. Dalam aplikasi terapi MHT, syukur dipandang sebagai upaya dalam menikmati segala berkah yang diberikan oleh Sang Pencipta. Bersyukur yang dimaksudkan di sini adalah bersyukur kepada Allah SWT (Wawancara, N/Terapis. 18 Juli 2023).

Kesimpulan

Nilai sufistik yang terdapat dalam terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terbagi menjadi enam yaitu; yakin, khusyu', ikhlas, pasrah, syukur dan mahabbah. Sementara nilai sufistik dalam Terapi *Mind Healing Technique* (MHT) juga terbagi menjadi enam yaitu; sabar, pasrah, tawakkal, ridha, syukur dan ikhlas. Hasil akhir yang didapatkan dari penelitian ini adalah komparasi terhadap persamaan nilai sufistik yang terdapat dalam Terapi SEFT dan Terapi MHT yaitu pasrah, ikhlas dan syukur. Pasrah dalam SEFT dipandang sebagai sikap penerimaan secara lugowo terhadap apapun yang terjadi di dalam kehidupan, sementara pasrah dalam pandangan MHT adalah upaya penyembuhan yang tidak memaksakan hasil karena meyakini bahwa kesembuhan merupakan haknya Allah SWT. Ikhlas menurut SEFT lebih mengarah kepada ridho yang merupakan kondisi dimana seseorang tidak akan mengeluh atas musibah yang terjadi dalam hidupnya, kemudian ikhlas menurut MHT adalah keikhlasan yang tidak mengenal batas dan tidak pamrih atas apapun yang diberikan kepada orang lain. Terakhir makna syukur pada SEFT adalah pengakuan terhadap segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. sedangkan MHT memaknai syukur dengan upaya dalam menikmati berkah yang diberikan oleh Allah SWT. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya sumber yang kuat berupa buku dari Terapi MHT sehingga hanya mengandalkan artikel jurnal dan wawancara kepada founder serta trainernya. Maka dari itu terdapat dua rekomendasi dari penelitian ini yaitu rekomendasi untuk penelitian berikutnya agar memperluas cakupan wawancara juga terhubung langsung dengan founder dari masing-masing terapi, rekomendasi untuk pengembangan ilmu agar dapat membukukan keilmuan Terapi MHT agar lebih mudah diakses oleh khalayak umum.

Daftar Pustaka

- Afifah, S. (2019). *Self Healing melalui Mind Healing Technique untuk Mengatasi Stress: Penelitian Deskriptif pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Al Adawiyah, K. R. (2023). Pin Rileks, Tenang, Damai (RTD) dalam Terapi Mind Healing Technique (MHT) Perspektif Tasawuf. *Gunung Djati Conference Series*, 229-237.

- Azizah, I. N. (2021). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Meningkatkan Sikap Tawakal pada Korban Banjir: Studi Kasus terhadap Warga Kp. Leuwi Simar Desa Mandalakasih Kecamatan Pameungpeuk Kab. Garut*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Cahyandari, R. (2019). Peran Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Penanganan Nesocomephobia. *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, 5(2), 282-303.
- Center, M. (2023). MHT of Indonesia. *MHT Indonesia*. <https://www.mhtindonesia.com>
- Chodijah, M., Nurjannah, D. S., Yuliyanti, A. Y., & Kamba, M. N. (2021). *SEFT sebagai Terapi Mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19*. LPPM UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Desmaniarti, Z., & Nani, A. (2014). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Stress Pasien Kanker Serviks. *Jurnal Ners*, 9(1), 91-96.
- Fadilah, R. (2021). Nilai-nilai Sufistik dalam Proses Terapi Pikiran MHT (Mind Healing Technique). *Jurnal Riset Agama*, 1(3), 264-275.
- Fikra, H. (2021). Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh untuk Mengatasi Nyeri Mestruasi. *Jurnal Syifa Al-Qulub*, 6(1), 42-62.
- Fitri, D. P. (2019). Terapi Tobat pada Gangguan Psikosomatik. *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, 5(1), 180-198.
- Fridalni, N., Minropa, A., & Sapardi, V. S. (2019). Pengenalan Dini Penyakit Degeneratif. *Jurnal Abdimas Sainika*, 1(1), 129-135.
- Maryana. (2019). *Buku Panduan Singkat Pemula Spiritual Emotional Freedom Technique*. Poltekkes Jogja Press.
- Muzakkir. (2018). *Tasawuf: Pemikiran, Ajaran dan Relevansinya dalam Kehidupan*. Perdana Publishing.
- Nurjanah, D. S. (2017). *Nilai-nilai Spiritualitas dalam Terapi SEFT*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Nurjanah, D. S., Chodijah, S., & Nurhazizah, A. (2021). *Terapi SEFT Spiritual Emosional Freedom Technique untuk Melepaskan Emosi Negatif pada Remaja*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Nurlatifah, A. I. (2016). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Terapi dalam Konseling. *Jurnal Madaniyah*, 2(11), 317-327.
- Rahmawati, A. P., Setiawan, C., & Naan. (2020). Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing. *Syifa Al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 5(1), 18-28.
- Setyioningsih, A., & D, A. M. (2016). Pemilihan Penyembuhan Penyakit melalui Pengobatan Tradisional. *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 29(1), 44-56.
- Willis, S. S. (2017). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. IAIN Batusangkar.