

PEMBEBASAN EMOSI SPIRITUAL
(Study Tentang Teknik A. Faiz Zainuddin dalam Karyanya Spiritual
Emotional Freedom Tehnique)

SKRIPSI



Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memenuhi menyelesaikan program S-1
Ilmu Aqidah Filsafat

PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA	
No. KLAS K U-2008 013 AF	No. REG : U-2008/AF/013 ASAL BUKU: TANGGAL :

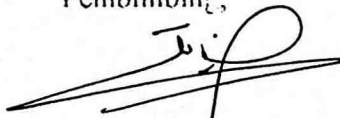
Oleh:
FIRMA HIDAYATI
NIM.E01304001

JURUSAN AKIDAH FILSAFAT
FAKULTAS USHULUDDIN
INSITUTE AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2008

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi yang disusun oleh Firma Hidayati ini telah diperiksa dan disetujui
untuk diuji.

Surabaya, 24 Juli 2008
Pembimbing,



DRA. KHODIJAH, M.Si.
NIP. 150 262 205

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi yang disusun oleh Firma Hidayati ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi.

Surabaya, 5 Agustus 2008

Mengesahkan,
Fakultas Ushuluddin
Institut Agama Islam Sunan Ampel Surabaya
Dekan,



DRS. MA' SHUMI, M.Ag
NIP. 150 240 835

Tim Penguji:

Ketua,

DRA. KHODIJAH, M.Si.
NIP. 150 262 205

Skretaris,

DRS. TASMUJI, M. Ag
NIP. 150 255 397

Penguji I,

DRA. Hj. ANIEK NURHAYATI, M. Si.
NIP. 150 273 562

Penguji II,

DRS. LOEKISNO CW, M. Ag
NIP. 150 269 574

ABSTRAK

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Masalah pokok penelitian ini adalah “Pembebasan Emosi Spiritual (Study Tentang Teknik A. Faiz Zainuddin dalam Karyanya Spiritual motional Freedom Tehnique)” penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang konsep dan teknik yang dikembangkan oleh A. Faiz Zainuddin. Berdasarkan persolan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsep dan teknik SEFT dengan tasawuf.

Bentuk penelitian ini adalah penelitian kualitatif, yaitu dalam penggalian data menggunakan kajian pustaka yang diambil dari karyanya Spiritual motional Freedom Tehnique serta buku-buku yang mendukung tentang SEFT. Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan library research, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku dan sebagainya. Sedangkan metode analisa, penulis menggunakan analisis deskriptif dan dokumenter, yaitu menyeleksi buku-buku sebagai sumber data dan menyusun item-item tentang isi sebagai alat pengumpul data.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan adanya kaitan SEFT dengan maqam-maqam tasawuf, yang keduanya mempunyai tujuan yang sama yaitu kebahagiaan. Hasil penelitian ini selanjutnya diharapkan dapat dijadikan sebagai penambah wawasan keilmuan bagi penulis dan pembaca tentang teknik-teknik yang telah modern perpaduan antara energy psikologi dengan spiritual power dan sebagai motivasi untuk lebih meningkatkan kesehatan fisik dan non fisik sehingga bisa melakukan perintah Allah SWT untuk mencapai kebahagiaan hakiki.

DAFTAR ISI

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

HALAMAN SAMPUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Alasan Memilih Judul.....	6
E. Telaah Pustaka.....	7
F. Definisi Operasional.....	10
G. Metode Penelitian.....	12
H. Sistematika Pembahasan.....	13

BAB II: RIWAYAT HIDUP.....	15
A. Biografi A. Faiz Zainuddin.....	15
B. Karya Ilmiah A. Faiz Zainuddin.....	16
C. Sejarah S-EFT.....	17
BAB III: KONSEP DAN TEKNIK PEMBEBASAN EMOSI SECARA	
SPIRITUAL.....	23
A. Konsep Pembebasan Emosi Secara Spiritual.....	23
B. Tehnik Pembebasan Emosi Secara Spiritual.....	32
C. Tasawuf	47
BAB IV: ANALISA.....	53
A. Konsep dan teknik SEFT.....	53
B. Hubungan antara Konsep SEFT dengan Tasawuf.....	58
BAB V: PENUTUP.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran-saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64

PEMBEBASAN EMOSI SPIRITUAL

(Study Tentang Teknik Terapi A. Faiz Zainuddin dalam Karyanya Spritual
Emotional Freedom Tehnique)

A. Latar Belakang

Abad modern di mulai pada akhir abad XV, semua merupakan konsekuensi dari revolusi ilmu pengetahuan. Revolusi ilmu pengetahuan ditandai dengan rasionalisme dan empirisme terhadap dogmatisme agama di barat.¹ Perpaduan rasionalisme dan empirisme didalam satu paket epistemologi, melahirkan apa yang disebut dengan metode ilmiah. Dengan metode ilmiah, kebenaran ilmiah kebenaran pengetahuan hanya diukur dengan kebenaran koherensi dan kebenaran korespondensi. Terlalu mengagungkan kebenaran ilmiah, inilah yang nantinya akan melahirkan berbagai problema dalam kebenaran itu sendiri.²

Era baru informasi ini dalam perkembangan sains dan teknologi telah mempermudah dalam menjalani aktifitas sehari-hari.³ Dan juga mendorong manusia untuk meningkatkan kesejahteraan materiilnya. Tetapi disisi lain, paradigma sains dan teknologi modern dengan berbagai pendekatan yang

¹ Abdul Muhaya, *Peranan Tasawuf dalam Menanggulangi Krisis Spiritual* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 21.

² Totok Jumanoro dan Sam:sul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, Cet. I (Penerbit: Amzah, 2005), 30.

³ Mohammad Damami, *Tasawuf Positif dalam Pemikiran Hamka*, Cet. I (Yogyakarta: Fajar Pustaka baru, 2000), 50.

metafisik dan netral etik, telah menyeret manusia pada kegersangan dan kebutaan dimensi spiritual.⁴

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Dalam proses modernisasi seringkali menggunakan nilai-nilai yang bersifat materi dan anti rohani, sehingga mengabaikan unsur-unsur spiritualitas. Benturan antara nilai-nilai materi dan unsur rohani dalam alam modern, seperti halnya benturan antara persoalan tradisi dan modernitas.⁵

Para pakar budaya mengatakan bahwa ciri khas modernisasi dan manusia modern itu adalah tingkat berfikir, IPTEK, dan sikapnya terhadap penggunaan waktu dan penghargaan terhadap karya manusia.⁶ Lebih spesifik, ciri atau tanda masyarakat modern sekaligus pola berfikir dan problem ditandai oleh lima hal, yaitu:

1. Berkembangnya masyarakat culture karena pengaruh kemajuan media masa sehingga kultur tidak bersifat lokal, melainkan nasional atau bahkan global.
2. Tumbuhnya sikap-sikap yang lebih mengakui kebebasan bertindak manusia menuju perubahan masa depan. Dengan alam dapat ditahkukkan, manusia merasa lebih leluasa kalau bukan merasa lebih berkuasa.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

⁴ Munir Mul Khan, "Agus Parwandi: Teologi Filsafat dan Sains", Cet. I (Malang: UMM Press, 2002), 30.

⁵ Achmad Mubarak, *Jiwa Al-Qur'an: Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*, (Jakarta: Paramadina, 2000), 1.

⁶ Solly Lubbis, *Umat Islam dalam Globalisasi* (Jakarta: Genia Insani Press, 1997), 46.

3. Tumbuhnya berfikir rasional, sebagian besar kehidupan umat manusia

ini semakin diatur oleh aturan-aturan rasional.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

4. Tumbuhnya sikap hidup yang materialistic, artinya semua hal diukur oleh nilai kebendaan dan ekonomi.

5. Meningkatnya laju urbanisasi.⁷

Efek samping globalisasi adalah menyimpan problema hidup yang sulit dipecahkan. Rasionalisme, sekulerisme dan materialisme tidak dapat menambah kebahagiaan ketentraman hidup, akan tetapi sebaliknya menimbulkan kegelisahan dalam hidup ini.⁸ Hal ini menggejala kuat menjadi kekhawatiran manusia diabad muktahir ini yang ditandai oleh hancurnya rasa kemanusiaan manusia dan hilangnya semangat religius dalam segala aktivitas kehidupannya.⁹

Sebab-sebab kegelisahan masyarakat modern:

1. Kegelisahan karena takut timbul kehidupan apa yang dimiliki, seperti

uang dan jabatan.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

2. Kegelisahan karena timbul rasa takut terhadap masa depan yang tidak di sukai.

3. Kegelisahan yang disebabkan oleh rasa kecewa terhadap hasil kerja yang tidak mampu memenuhi harapan dan kepuasan spiritual.

4. Kegelisahan yang disebabkan karena dirinya banyak melakukan pelanggaran dosa.

⁷ Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), 177.

⁸ Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus...*, 31.

⁹ Mohammad Damami, *Tasawuf...*, 52.

Dari Rolo May menjelaskan tentang beberapa penyakit manusia modern seperti: “kehampaan hidup, kesepian dan kekwatiran”.¹⁰ Bagi kebanyakan orang, kesepian merupakan momok mengerikan sehingga tidak sedikit orang yang hidup menderita karena takut dicekam sepi. Sedang menurut Jalaluddin Rakhmat, kebudayaan modern juga melahirkan “CheerfulRobot” adalah manusia yang berusaha melarikan diri dari kegelisahan jiwanya dengan mengonsumsi produk-produk berupa barang dan jasa mewah atau melakukan wisata ketempat-tempat yang menyenangkan, atau menenggelamkan diri dalam kenikmatan sensual. Semua itu dilakukan oleh manusia modern dengan sepenuhnya tunduk pada rekayasa psikologis yang dilakukan oleh para pedagang kesenangan.¹¹

Hampir setiap orang percaya bahwa ketegangan emosi adalah akibat langsung dari peristiwa stress yang menyerang kita, atau situasi yang tidak menyenangkan yang kita rasakan. Kejadian-kejadian eksternal membuat kita jengkel bahwa perasaan marah kita, putus asa atau kasihan pada diri sendiri berasal dari situasi yang mejengkelkan dan tidak ada yang dapat kita lakukan kecuali mengubah situasi atau keluar dari situasi.¹²

Hidup tenang, damai & bahagia adalah dambaan setiap orang. Tidak ada seorangpun didunia ini yang telah menghendaki kehidupannya penuh dengan kegelisahan, keresahan, ketidaktenangan, ketakutan, penuh gundah gulana, tetapi

¹⁰ Rusli Amin, *Pencerahan Spiritual: Sukses Membangun Hidup Damai dan Bahagia* (Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2002), 1

¹¹ Ibid, 2-3.

¹² Windy Dryden dan Jack Gordon “*Alih Bahasa: Surya Satyanegara*”, *Berfikir Positif untuk Kebahagiaan Hidup* (Penerbit : Arcan, 1990), 8.

apa yang telah terjadi dalam kehidupan manusia saat ini? Kekerasan, eksploitasi manusia atas manusia, pembunuhan, peperangan dan berbagai bentuk penindasan lainnya telah mengusik ketenangan serta kedamaian yang didambakan.¹³

Apabila masyarakat modern ini menempatkan diri pada proposisinya, dan ingin menghilangkan problema psikologis dengan etik, maka menurut Hossen Nasr, adalah kembali ke agama melalui tasawuf. Dalam tasawuf terdapat prinsip-prinsip yang positif. Tasawuf mampu menmbuhkan masyarakat depan, yaitu hendaknya manusia harus berintropeksi diri untuk meluruskan kesalahan-kesalahannya serta menyempurnakan keutamaannya. Bahkan tasawuf mendorong wawasan hidup menjadi moderat, begitu pula tasawuf bisa menyencirikan manusia yang lagi terjerat untuk melupakan akan dirinya dan Tuhannya, yang akan membuatnya terjerumus dalam penderitaan berat.¹⁴

A. Faiz Zainuddin alumni fakultas psikologi Universitas Airlangga Surabaya ini mencoba menawarkan sebuah metode pengobatan jiwa secara praktis. Cara yang digunakan dengan ketukan ringan ujung jari pada daerah tubuh tertentu. Dan disertai ikhlas dan pasrah untuk mendapatkan penyembuhan-penyembuhan masyarakat saat ini, sebab dengan berpasrah kondisi jiwa seseorang akan tenang. Dalam diri seseorang akan yakin bahwa permasalahan kita ada dalam genggamannya. Dan juga menetralkan emosi negatif yang menghambat dalam penyembuhan jiwa.

¹³ Rusli Amin, *Pencerahan...*, 1.

¹⁴ Hasan Basri, *Tasawuf dan Zuhud Serta Tawassul dan Wasilah* (Surabaya: Srikaya Print, 1995)

B. Rumusan Masalah

1. Baga mana konsep dan tehnik terapi pembebasan emosi spiritual (SEFT)
digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
 A. Faiz Zainuddin.
2. Relasi antara konsep dan teknik SEFT dengan tasawuf.

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui konsep dan tehnik terapi pembebasan emosi spiritual (SEFT)
 A. Faiz Zainuddin.
2. Mengetahui relasi antara konsep dan teknik SEFT dengan tasawuf.

D. Alasan Memilih Judul

Adapun alasan penulis memilih judul, sebagai berikut:

1. Karena SEFT merupakan salah satu yang banyak diminati masyarakat masa
digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
 kini sehubungan dengan derasnya modernitas.
2. Seorang A. Faiz Zainuddin yang muda telah tenar dalam mengembangkan metode SEFT.
3. SEFT merupakan tehnik yang mudah difahami oleh orang awam. Saat ini banyak metode yang sulit difahami oleh orang awam disebabkan kerumitan metode tersebut.

E. Telaah Pustaka

Peranan Asmaul Husna dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual, Luluk Sakinah Tricahyani, IAIN, 2003, isi pokok skripsi adalah pada hakikatnya Asmaul Husna adalah nama-nama Agung, indah dan terbaik yang dimiliki oleh Allah dan juga merupakan Dzat serta sifat perbuatan-Nya. Sedangkan kecerdasan spiritual disini dijelaskan lebih spesifik yaitu kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan, melalui langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah menuju manusia seutuhnya dan memiliki pola pemikiran tauhid serta berpinsip "hanya karena Allah". Jadi peranan asmaul husna dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual (ESQ) dapat terlihat ketika manusia menjadikannya sebagai sumber motivasi dalam bertindak untuk dapat menghasilkan yang terbaik serta mencapai ridha Allah. Ketika manusia dapat memahami akan makna sifat-sifat Allah melalui Asmaul Husna maka ia akan menyadari bahwa dia hanyalah seorang manusia yang mengemban amanat yang harus menjalankan amanatnya dengan sebaik-baiknya. Ia akan bertindak sesuai dengan suara hati dan berfikir melngkar (integralistik).

Peranan pendekatan Quantum learning dalam meningkatkan Emotional Spiritual Quotient (ESQ) kelas II SMA Khadijah Surabaya, Novita Ulfah, IAIN, 2004, isi pokok skripsi adalah dalam penelitian telah membuktikan secara wahyu dan empiris bahwa penerapan pendekatan Quantum learning terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan Emotional Spiritual Quotient (ESQ) siswa.

Perbedaan itu terlihat pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kedua kelompok menampakkan hasil yang berbeda. Pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil peningkatan ESQ yang tinggi, sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan hasil peningkatan ESQ yang lebih rendah. Dengan demikian, hasil hipotesis ini menyatakan bahwa antara penerapan metode pendekatan Quantum learning terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan ESQ yang telah dibuktikan dengan hasil riset sebesar 0,286. Dengan kata lain ada korelasi antara pendekatan Quantum Learning terhadap peningkatan ESQ siswa kelas II SMA Khadijah Surabaya.

Kesatuan sains dan spiritual dalam pandangan Seyyed Husen Nasr, Safiroh, IAIN, 2004, isi pokok skripsi adalah Nasr menegaskan bahwa sains tidak boleh berdiri sendiri dalam Islam terdapat interalasi dan hirarki ilmu pengetahuan, sejak dari pengetahuan yang menyangkut materi sampai pada metafisis. Nasr menunjukkan bahwa hampir seluruh ajaran Islam tentang hal-hal yang bersifat metafisis dan gnosis, terutama yang terdapat dalam bidang tasawuf dapat memberikan jawaban-jawaban terhadap kebutuhan intelektual dewasa ini. Dalam tasawuf, kehadiran dimensi spiritual tampak, sedang dalam kehidupan modern saat ini, dimana kekeringan batin kian terasa maka upaya pemenuhannya menurut Nasr yaitu dengan tasawuf.

Shalat sebagai sarana peningkatan spiritual (telaah terhadap pemikiran Al-Ghazali tentang spiritual shalat), Zaenal Chabib, IAIN, 2004, isi pokok skripsi adalah Al-Ghazali memutlakkan kehadiran spiritualitas dalam setiap gerak dan

bentuk ibadah, apa agi dalam bentuk ibadah shalat. Implikasi yang timbul melalui spiritual shalat dalam pandangan Al-Ghazali adalah terciptanya garis linier antara shalat dan khusu' secara praktis seseorang yang sedang menghadapkan dirinya dalam shalat harus menciptakan kekhusu'an dalam penghadapannya tersebut. Dan secara teoritis, hanya shalat yang khusu' sajalah yang akan "mempertemukan" hambanya dengan Tuhannya.

Kecerdasan emosi dan Spiritual dalam Al-Qur'an, Rifatul Chilmiyah, IAIN, 2005, isi pokok skripsi adalah kecerdasan emosional ialah suatu kemampuan untuk mengendalikan perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain. Kecerdasan spiritual ialah kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan melalui langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah menuju manusia seutuhnya dan memiliki pola pikiran tauhid serta berprinsip "hanya karena Allah", sebab didalam dirinya merasa bahwa segala yang dilakukan diawasi oleh Allah.

Analisis tentang konsep Emosional Spiritual Quotiant (ESQ) Ary Ginanjar Agustian, Juhari, IAIN, 2007, isi pokok adalah menurut Ary Ginanjar ESQ merupakan nilai-nilai ajaran Islam. Al-Ihsan dimaksudkan untuk membangun kecerdasan seseorang harus ditanam adalah nilai-nilai tauhid yaitu mengokohkan ketauhidan dengan beribadah seolah-olah melihat Allah atau dilihat Allah, baru dibangun prinsip yang kuat dengan menanamkan konsep rukun Iman dan pembentukan karakter ketangguhan personal dan sosial melalui pemaknaan yang mendalam terhadap nilai-nilai dari aspek Rukun Islam. Konsep ESQ sangat

relevan dalam pengembangan pendidikan di Indonesia kedepan. Menghadirkan ESQ kedalam pendidikan menjadi sangat urgen, tujuan dari pendidikan harus mencakup tiga ranah kecerdasan yakni IQ, EQ, dan SQ mampu membentuk siswa yang mempunyai semangat ketauhidan, ketangguahan pribadi dan sosial. Internalisasi ESQ kesetiap komponen pendidikan bukan hanya siswa tetapi juga guru. Kepala sekolah dan segenap aktivitas sekolah harus cerdas emosional dan spiritualnya sehingga tujuan pendidikan nasional dapat tercapai secara maksimal yang bukan hanya mengembangkan IQ siswa saja tetapi kecerdasan emosi dan spiritual

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari dan menjaga anggapan yang salah terhadap pengertian judul skripsi ini, maka terlebih dahulu penulis menegaskan masing-masing istilah yang terdapat didalamnya, sehingga akan cepat memahami judul ini dengan mudah.

Pembebasan : Berasal dari kata dasar bebas yang artinya lepas tidak terhalang atau terbelenggu. Jadi pembebasan mendapat awalan dan akhiran yang akhirnya menjadi kata benda, yang artinya menjadi sebuah proses, perbuatan atau cara membebaskan.¹⁵

Emosi : Mempunyai arti:

¹⁵ Tim Media, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Penerbit: Media Centre), 98.

1 Luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat.¹⁶

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

2. Keadaan serta reaksi psikologis dan fisiologis. Sedangkan emosional itu sendiri mempunyai arti sebagai suatu bentuk kegiatan yang menyentuh perasaan, mengharukan.¹⁷

Spiritual : Berkenaan dengan spirit atau jiwa (rohani dan batin).¹⁸

Tehnik : Cara membuat sesuatu atau cara mengerjakan sesuatu.¹⁹

Terapi : Usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit atau pengobatan penyakit.²⁰

SEFT(*Spiritual Emotion Freedom Technique*) : Sebuah metode untuk menetralkan emosi karena gangguan energi yang tersumbat. Dengan berpasrah diri kepada Allah, pasrah adalah sebuah kondisi jiwa bahwa kita ke Allah SWT. Tentu saja dibarengi semangat juang dan usaha yang pantang menyerah.²¹

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

¹⁶ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi II (Jakarta: Balai Pustaka, 1991), 26.

¹⁷ Stevent J. S. Dan Howard E., *Ledakan EQ* (Bandung: Media Utama, 2002), 30.

¹⁸ Djamus Syah, *Kamus Pe'ajar Kata Serapan Bahasa Indonesia* (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), 221.

¹⁹ Ibid, 518.

²⁰ Ibid, 523.

²¹ A. Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2001), 32.

G. Metode Penelitian

Pendekatan yang dilakukan dalam kajian ini adalah library research.

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Dan metode yang digunakan antara lain:

1. Metode Pengumpulan Data.

Dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data, penulis menggunakan *library research* (studi kepeustakaan), yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku dan sebagainya.²² Data-data yang diperoleh melalui studi ini lebih spesifiknya berkisar pada tema psikologi dan tasawuf. Jadi dalam pengambilan data hanya terfokus pada konsepsi psikologi dan tasawuf.

Sumber data yang diperoleh dari data primer dan data sekunder. Data primer merupakan informasi yang dikumpulkan peneliti langsung dari sumbernya. A. Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotion Freedom Technique* (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2001)

Sedangkan data sekunder adalah informasi yang telah dikumpulkan pihak lain. Jadi, dalam hal ini peneliti tidak langsung memperoleh data dari sumbernya. Diantaranya sebagai berikut:

²² Suharsimi Arikunto, *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek, Cet. II*(Jakarta: PT Renika Cipta, 1998), 236.

- a. Abdul Muhaya, *Peranan Tasawuf dalam Menanggulangi Krisis*

Spiritual (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001)

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

- b. Muhammad Damami, *Tasawuf Positif dalam Pemikiran Hamka*

(Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2000)

2. Metode analisis data

Sebagai peneliti yang menggunakan metode dokumenter dalam pengumpulan data, maka metode analisa yang digunakan adalah metode analisis deskriptif. Dan prosedur analisisnya dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menyeleksi buku-buku yang dijadikan sebagai sumber data.
- b. Menyusun item-item yang spesifik tentang isi dan bahasa yang diselidiki, sebagai alat pengumpul data.
- c. Mengumpulkan data-data yang telah disusun.²³

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

H. Sistematika Pembahasan

Bab satu berisi tentang, latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, alasan memilih judul, telaah pustaka, definisi operasional, metode penelitian, sistematika penelitian.

Bab dua berisi tentang biografi dan pemikiran A. Faiz Zainuddin.

²³ Artani Kuasbi, *Pedoman Teknik Pembuatan Proposal Penelitian dan Penulisan Skripsi pada Fakultas Ushuluddin*(Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 1996), 23.

Bab tiga berisi tentang konsep dan teknik pembebasan emosi secara spiritual A.

Faiz Zainuddin, dan tasawuf

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Bab empat berisi tentang analisa: konsep dan teknik SEFT, tasawuf, hubungan

antara konsep SEFT dengan Tasawuf

Bab lima berisi tentang penutup (kesimpulan dan saran).

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB II

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

RIWAYAT HIDUP

A. Riwayat Hidup A. Faiz Zainuddin

Ahmad Faiz Zainuddin adalah Putra Tokoh NU Jatim, Anas Thohir Sjamsuddin (Almarhum),¹ dan Ibunya Hj. Maryamah Mansur. Dan ia mempunyai enam saudara. Dan sekarang telah menikah dengan putri Moch. Masyhud dengan Lismawaty, yang bernama Maslita Vera. Dari hasil perkawinannya mempunyai putra yang bernama Muhammad Zandy Zainuddin.²

Ahmad Faiz Zainuddin adalah alumni fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Ia menempuh S2 di Universitas Teknologi Malaysia.³ Studi Master of Science di Bidang Human Resource Development di Universiti Teknologi Malaysia.⁴ Dan selama 10 tahun terakhir menggeluti secara intens dunia “personal development”,⁵ untuk mendalami teori SEFT.⁶ Ia juga telah

¹ Sinar Harapan, Iptek dan Lingkungan “*Tangani Pasca Kesurupan dengan SEFT*”, 4 April 2003.

² Jawa Pos, Radar Mojokerto “*Terapi SEFT Juga Bisa Tingkatkan faktor keberuntungan*”, 1 oktober 2007, 29.

³ Republika, Iptek dan Kesehatan “*Metode Ketuk dan Pasrah Atasi Masalah Kejiwaan*”, 18 Maret 2006, 22.

⁴ Nirmala, Alternatif “*Mengatasi Gangguan Emosi dengan SEFT*”, Februari 2007.

⁵ A. Faiz Zainuddin (Revisi), *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), 113.

⁶ Jawa Pos, Minggu 15 Januari 2006, Judul “Buku Laris”.

menimba ilmu di beberapa negara seperti Amerika, Australia, Malaysia, Singapura dan Thailand.⁷

Telah dan masih terus membaca ratusan buku pengembangan diri, mengikuti berbagai macam kursus, workshop dan pelatihan didalam maupun luar negeri, diantaranya training for trainer di Prasetya Mulya Business School, ESQ Eksekutif angkatan 12 oleh ESQ Leadership Center, English for Business di Melbourne University, Australia, GD-AJP di GIA Bangkok, Thailand, Hypnosis dan Timeline Therapy di Kuala Lumpur.

B. Karya Ilmiah A. Faiz Zainuddin

1. Karya Ahmad Faiz Zainuddin yang pertama adalah Spiritual Emotonal Freedom Technique berisikan tentang metode SEFT yang masih belum tersusun secara sempurna dan belum lengkap.
2. Karya yang kedua merupakan penyempurnaan dari buku yang pertama dengan menambah penjelasan-penjelasan yang tidak ada dalam karya yang pertama.

Diantaranya:

- a. Gambar alur energy meridian beserta titik akupunturnya.
- b. Teknik SEFT yang lebih sederhana dan efektif.
- c. SEFT untuk anak-anak.
- d. SEFT jarak jauh.

⁷ Jawa Pos, Radar Mojokerto edisi Jombang Mojokerto dan Krian, *Cukup dengan Mengetukkan Jari dan Pasrah* (Jum'at/ 28 September 2007), 39.

- e. SEFT untuk meningkatkan kinerja (disekolah, pekerjaan maupun olah raga dan seni).
- f. SEFT untuk meningkatkan kedamaian hati.
- g. Sekilas tentang the Holistic Person Empowerment System dan logos Vision.
- h. Kliping tentang SEFT
- i. Serta bonus: tutorial dan tanya jawab tentang SEFT.

C. Sejarah S-EFT

Pada tahun 1980 Dr. Ronger Callahan⁸ sedang berusaha membantu clientnya yaitu Mary. Mary mengeluh merasakan sakit kepala berkepanjangan dan mimpi buruk yang menakutkan yang disebabkan oleh water phobia. Dia telah pergi dari therapist ke therapist selama beberapa tahun tanpa hasil yang memuaskan. Dan Dr. Callahan pun sudah mencoba membantu Mary dengan metode psikoterapi konvensional selama satu setengah tahun tanpa ada perkembangan yang berarti. Hingga suatu hari, Dr. Callahan mencoba satu cara penghabisan diluar batas ilmu psikoterapi. Dengan didorong rasa ingin tahu atas hasil belajarnya tentang “system energi tubuh”, Dr. Callahan mencoba mergetuk

⁸ Roger J. Callahan PhD, dikenal dengan terapi Kontroversial yang menggegerkan dunia psikoterapi, yaitu Tought Field Therapy (TFT) atau juga dikenal dengan nama Callahan Technique. Dr. Callahan adalah psikolog klinis lulusan the University of Michigan, dan mendapatkan gelar Ph.D. dalam bidang clinical psycology dari Syracuse University.

(tapping) dengan ujung jarinya ke bagian bawah kelopak mata Mary, seketika Mary mengatakan rasa tidak enak diperutnya akibat dari phobia itu hilang.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Dan setelah pulang, Mary melaporkan bahwa Phobia-nya hilang sama sekali, ia telah mencoba mendekati kolam renang yang selama ini sangat ditakutinya, bahkan telah menyentuh air dan memercikkan air kolam renang kemukanya tanpa ada rasa takut atau sakit kepala, bahkan mimpi buruknya pun tak pernah terjadi lagi. Dia sembuh secara total dari water phobia. Dr. Callahan sama herannya dengan Mary, lalu ia mencoba teknik yang sama (tapping) ini ke beberapa pasiennya, dan hasilnya mengejutkan.⁹

Maka mulailah Dr. Callahan mengumumkan penemuannya ini. Tetapi rekan seprofesinya mencemooh dan menertawakannya karena tehnik ini dianggap sama sekali tidak ilmiah (dalam kacamata psikoterapi konvensional). Dengan semangat yang menggebu-gebu Dr. Callahan terus mempublikasikan pada dunia tentang penemuannya. Ia mendemonstrasikan didepan kamera televisi, digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id diwawancarai radio dan diliput media massa (termasuk dalam acara talkshow OPRAH).¹⁰

Callahan Technique atau Tough Field Therapy (TFT), walaupun sangat spektakuler hasilnya, tetapi sangat rumit bagi orang awam. Untuk menguasainya diperlukan training yang tidak mudah dan rumit. Maka Gary Craig¹¹

⁹ A. Faiz Zainuddin "revis", *Spiritual...*, 27-28.

¹⁰ Ibid, 28.

¹¹ Gary Craig adalah seorang insiyur lulusan Stanford University, tetapi misteri perilaku manusia selalu memikat hatinya. Dan ia yang telah melahirkan istilah EFT.



menyederhanakan TFT hingga menjadi tehnik yang lebih mudah tetapi tetap efektif hasilnya yaitu EFT. Gary telah menguji efektifitas EFT secara ekstensif, baik pada kasus berat maupun ringan, dan merumuskan tehniknya secara sistematis, mudah dicerna dan dipraktikkan.¹²

Gary menghabiskan waktu bertahun-tahun dengan biaya lebih dari USD 100.000 untuk menguji coba tehniknya. Menyempurnakan serta memproduksi secara massal. Yang lebih menggembarakan lagi, Gary mendermakan EFT ini untuk kepentingan umat manusia. Ia membuat EFT ini untuk kepentingan umat manusia. Ia membuat EFT tersedia dengan harga yang relatif terjangkau oleh semua orang.¹³

EFT adalah versi emosi dari acupuncture dan acupresure. EFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan acupuncture dan acupresure. Bedanya, acupuncture dan acupresure. Bedanya, acupuncture merangsang titik tertentu dengan cara menusuk jarum sedangkan acupresure merangsangnya dengan menekan kuat, dan EFT merangsangnya dengan mengetuk ringan. Titik yang dirangsang pada 3 metode diatas berbeda, tetapi pada prinsipnya sama yaitu merangsang simpul-simpul energi meridian tubuh. Ketiganya mengakui adanya system energi tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan fisik.¹⁴

¹² A. Faiz Zainuddin "revisi", *Spiritual...*, 30.

¹³ *Ibid*, 31.

¹⁴ A. Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), 25.

Acupunture dan acupresure pengobatan dari Timur yang mencoba mengembalikan keseimbangannya secara holistik. Seseorang dikatakan sakit apabila didalam tubuhnya terjadi ketidak seimbangan energi atau sistem holistiknya, sehingga memunculkan keluhan tertentu. Dan biasanya, membutuhkan waktu yang lebih lama, tapi bersifat lebih permanen dan mendasar.¹⁵

Penyembuhan ala timur ini kebanyakan berkembang di negara-negara “tua”, seperti China, India, dan Tibet. Konsep yang dijadikan pegangan sangatlah berbeda dengan kedokteran Barat. Kedokteran Timur bertumpu pada konsep keseimbangan dalam tubuh. Manusia dipandang sebagai satu kesatuan antara badan dan jiwanya. Karena itu, keduanya saling mempengaruhi, termasuk dalam proses penyembuhan penyakit. Dan tubuh manusia dipahami sebagai suatu sistem energi yang berkeseimbangan.¹⁶

Sedangkan sistem kedokteran Barat dibangun dari asumsi bahwa badan dan jiwa adalah dua wilayah yang berbeda, karena itu masing-masing bisa ditangani secara terpisah alias sendiri-sendiri. Selanjutnya, badan difahami sebagai sistem mekanik yang terdiri dari sistem transportasi darah, sistem saraf, sistem hormonal, sistem pencernaan, sistem pernafasan, sistem imunitas, dan seterusnya.¹⁷

¹⁵ Agus Mustofa, Untuk Apa Berpuasa?, Cet. I (Surabaya: PADMA Press, 2004), 24.

¹⁶ Ibid, 30.

¹⁷ Ibid, 25.

Kedokteran Barat menganggap masalah kesehatan tubuh seseorang penderita bisa diatasi lewat pendekatan yang bersifat fisik semata. Dikatakan sakit ketika memunculkan gejala-gejala sakit secara fisik. Ini menggambarkan betapa seorang dokter Barat, pada mulanya, memang dikonotasikan sebagai ahli fisik manusia. Meskipun, kemudian ilmu kedokteran barat berkembang kewilayah Jiwa.¹⁸

Maka kita bisa memahami, kenapa kedokteran Barat lebih mengandalkan obat dan pembedahan untuk penyembuhan pasiennya. Sepintas kita langsung mengerti bahwa teknik pengobatan ini memperlakukan badan si sakit sebagai badan yang terpisah dari sistem holistiknya sebagai makhluk hidup. Badan dipandang sebagai sistem hidup yang mandiri, dengan segala sub sistem yang terkandung didalamnya.¹⁹

Dapat disimpulkan bahwa antara kedokteran Timur dan kedokteran Barat memiliki perbedaan yang sangat mendasar. Kedokteran timur memandang tubuh secara holistik jiwa-raga, sedangkan kedokteran Barat memandang manusia secara fisik, yang bisa dipetakan secara organik. Dan, perbedaan sudut pandang ini akhirnya berpengaruh kepada cara penyembuhan yang dilakukan.²⁰

SEFT adalah metode baru dalam melakukan EFT. A. Faiz Zainuddin melakukan pertama kali dengan spontan, dan ternyata berhasil. Lalu ia mengulanginya berkali-kali dalam berbagai kasus, dan mempraktikkannya pada

¹⁸ Ibid, 25.

¹⁹ Ibid, 25.

²⁰ Ibid, 30.

ratusan orang, ternyata hasilnya sangat bagus. Ketika orang-orang yang ia bantu ditawarkan dengan EFT versi Gary Craig atau SEFT versinya, dan kebanyakan mereka lebih suka SEFT.²¹

SEFT merupakan metode perpaduan tehnik EFT dengan do'a. Metode ini mencoba memasrahkan dan mengikhhlaskan penyakitnya kepada Allah SWT, maka kekuatan akan berlipat ganda. Ini diperkuat dengan penelitian dari Larry Dossey MD, seorang doktor 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 adalah bahwa do'a dan spiritualitas terbukti dalam penelitian ilmiah, ternyata memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan²²

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

²¹ A. Faiz Zainuddin "revisi", *Spiritual...*, 11.

²² A. Faiz Zainuddin, *Spiritual...*, 32.

BAB III

KONSEP DAN TEKNIK PEMBEBASAN EMOSI SECARA

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

SPIRITUAL

A. Konsep Pembebasan Emosi Secara Spiritual

SEFT adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamai Energy Psychology. SEFT adalah gabungan antara Spiritual Power dengan Energy Psychology. Fungsi terapi SEFT adalah untuk mengatasi gangguan fisik dan emosi. Dalam SEFT terdapat 18 titik utama yang diterapi.¹ Apabila seseorang sakit maka sistem energi tubuh terganggu dan tidak seimbang.²

Menurut David Freinstein Energy Psychology adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku, sebab ketidak seimbangan kimia dalam tubuh ikut berperan penting dalam menimbulkan gangguan emosi. Spiritual berperan penting dalam penyembuhan.

Energy Psychologi merupakan bidang ilmu yang relatif baru. Walaupun ambrionya yang berupa prinsip-prinsip energy healing telah dipraktekkan oleh para dokter Tiongkok kuno lebih dari 5000 tahun yang lalu, namun baru dikenal sejak penemuan Dr. Roger Callahan. Dan pada tahun 1990-an Energy Psychologi yang diwakili oleh Gary Craig dengan sebutan SEFT bisa dikonsumsi oleh orang

¹ Jawa Pos, Metropolis “*Lebih Efektif untuk Penderita yang Belum Parah*”, 19 Agustus 2007, 29.

² Nurani, Lensa “*Hilangnya Phobia, Atasi Semua Masalah*”, 2 Februari 2008, 25.

awam dan digunakan secara luas di Amerika dan Eropa. Kemudian di tahun 2005,

A. Faiz Zainuddin memperkenalkan SEFT di Indonesia tepatnya di kota kelahirannya Surabaya.

Pada tahun 1960 Dr. William A. Tiller, Profesor ketua jurusan “material science” di Stanford University tertarik untuk meneliti realitis sistem energi tubuh manusia dari hasil penelitiannya, manusia mempunyai 7 level substansi, diantaranya:

- a. Level fisik yang bisa dilihat dan diraba.
- b. Pre-physical body atau fine information wave.
- c. Emotional qomain
- d. Mind domain.
- e. Lower spirit self.
- f. High spirit self.

g. Diantaranya level 2 dan level 3 disebut level astral.

Ketujuh level ini dikendalikan oleh “pikiran”. Pikiran itulah yang bertanggung jawab untuk menghubungkan antara level yang satu dengan yang lainnya.

Sistem Energy tubuh ini menjadi dasar ilmu pengobatan timur seperti acupuncture, acupressure, chiropractic, reflexology, message therapy, yoga dan beberapa teknik penyembuhan yang lain.

Para ahli acupuncture percaya bahwa gangguan sistem energi tubuh bisa menyebabkan seseorang sakit fisik. Maka mereka menggunakan metode penyembuhan dengan menstimulasi dengan tusukan jarum ataupun dengan pijatan.

Titik accupuncture itu berjumlah ratusan atau bahkan berjumlah ribuan dipermukaan tubuh manusia, seiring dengan pengembangan dan ketelitiannya³

Penyembuhan dengan metode accupuncture (tusuk jarum) ini berasal dari Cina. Selain accupressure (pijat) yang sudah dikembangkan secara turun temurun berumur ribuan tahun, serta teruji secara klinis. Kedua metode ini, didasarkan pada keseimbangan energi secara holistik. Bahwa tubuh memiliki mekanisme penyembuhan secara energial. Tubuh dikatakan sehat jika berada dalam keseimbangan energi tubuhnya dan dikatakan sakit jika tidak seimbang sistem energinya.⁴

Para ahli accupuncture, melalui pemahamannya terdapat sistem energi tubuh, dapat mengobati berbagai macam penyakit fisik. Namun, mereka belum mengembangkan pengobatan pada dimensi emosi dari sistem energi tubuh. Dan inilah yang menjadi penemuan pertama oleh Dr. Roger Callahan tanpa disengaja bersama kliennya yakni pengaruh sistem energi tubuh terhadap dimensi "emosi".

Aplikasi dari EFT dilakukan dengan tidak menggunakan jarum ataupun menekan secara berlebihan, tetapi hanya dengan menggunakan ketukan ringan dengan ujung jari (tapping) pada daerah tubuh tertentu, dan penyembuhan ini dilakukan dengan sangat cepat (hanya dalam hitungan beberapa menit). Dan ini disimpulkan oleh Gary Craig dengan "penyebab segala macam emosi negatif adalah terganggunya sistem energi tubuh".

³ Agus Mustofa, *Untuk...*, 30.

⁴ Ibid, 30.

Pada dasarnya psikoterapi konvensional berasumsi bahwa penyebab gangguan psikologis atau hambatan emosi adanya ingatan akan trauma masa lalu dan berdampak pada kondisi tubuh penderita trauma. Dari asumsi ini para psikoterapi dalam penyembuhannya banyak menggunakan pendekatan kognitif dan psikoanalisa. Si pasien diajak mengenang kembali masa lalunya untuk menelusuri balam bawah sadar dan meluruskan cara berfikir dalam menyikapi trauma masa lalu dan ini membutuhkan waktu yang cukup lama.

Disini terletak perbedaan metode psikoterapi konvensional dengan Energy Psychology dan A. Faiz Zainuddin berasumsi memang benar bahwa beberapa ingatan tentang masa lalu dapat membangkitkan gangguan psikologis. Tetapi proses ini tidak berjalan secara langsung, melainkan ada proses antara yang dinamakan "Disruption of Body Energy Sistem". Dan SEFT berasumsi bahwa terganggunya sistem energi tubuh inilah yang sebenarnya secara langsung menyebabkan gangguan emosi

Dan SEFT langsung berurusan dengan gangguan sistem energi tubuh untuk menghilangkan emosi negatif itu (tidak perlu membongkar ingatan traumatis masa lalu). SEFT melakukan "Short Cut" dengan memotong mata rantai diatas tepat ditengah-tengahnya. Cukup selaraskan kembali sistem energi tubuh kita, maka emosi negatif yang kita rasakan akan hilang dengan sendirinya.

SEFT merupakan penyembuhan Energy Psychology disertai dengan do'a dan spiritualitas. Penggabungan dua kekuatan ini mempunyai efek dasyat yang diberi nama a. Faiz Zainuddin dengan The Amplifying effect (efek pelipat

gandaan). Juga terdapat bukti-bukti ilmiah yang terdokumentasi dalam penelitian Larry Dossey, MD dan penelitian A. Faiz Zainuddin yakni *The Office of Prayer Research*, secara pribadi telah membuktikan dalam ratusan kasus.

Untuk mendukung penelitian dari A. Faiz Zainuddin terdapat penelitian dari Dr. Larry Dossey, MD. yang mengemukakan betapa pentingnya do'a dan spiritualitas. Do'a yang dipanjatkan oleh si penderita sangat berpengaruh bagi kesembuhannya juga memberi energi positif. Dalam kedokteran, penyakit dilihat sebagai masalah fisik. Dan timbulnya penyakit manusia disebabkan tidak berfungsinya organ tubuh secara normal sebagai sesuatu yang terpisah.

Secara ilmiah dan praktik, ternyata memang bisa dibuktikan bahwa energi-energi positif yang dihasilkan dari kegiatan peribadatan (salah satunya dengan do'a) bisa digunakan untuk pengobatan. Orang sakit psikis maupun fisik, jika ditinjau dari sistem energinya, mengalami gangguan kestabilan energi dalam tubuhnya. Hanya saja, ada yang bisa di sembuhkan dengan cara menormalkan sistem energinya, tetapi ada juga yang tidak bisa, karena telah terjadi kerusakan secara fisik.⁵

Ketika seseorang bercekatan dengan energi positif ka'bah, maka sebenarnya dia telah berada di dekat sumber energi positif yang sangat dasyat. Jika mau, maka dia bisa melakukan pengobatan dirinya dengan menggunakan sistem energi ka'bah tersebut. Tentu saja, dia harus mengikuti tata cara tertentu.⁶

⁵ Agus Mustofa, *Pusaran Energi ka'bah*, Cet. V (Sidoarjo: Padang Makhsyar, 2004), 116.

⁶ *Ibid*, 116.

Yang paling mendasar, dia harus membuka hatinya dengan sepenuh keyakinan dan keikhlasan, seorang yang tidak yakin dan tidak ikhlas, maka sama saja dengan dia tidak membuka hatinya untuk terjadi resonansi (penularan getaran kepada benda lain, artinya jika kita menggetarkan suatu benda, lantas ada benda yang lain ikut bergetar) energi positif dari ka'bah. Karena pintu keluar masuknya energi tersebut adalah lewat hati.⁷

Yang kedua, dia harus meyakinkan pada dirinya bahwa permintaan itu hanya diajukan kepada Allah. Bukan bukan kepada ka'bah, sistem energi ka'bah hanya menjadi pintu keluar masuknya energi positif. Ketiga, mintalah sepenuh hati dan secara spesifik menyebutkan hajat yang kita tuju, dengan terlebih dahulu memuji Allah lewat asmaul Husna yang sesuai dengan permintaan kita itu, sambil merendahkan diri dihadapannya.⁸

Keempat, sebaiknya do'a kita lakukan sesudah kita melakukan thawaf dan shalat. Dan kelima, lakukanlah do'a berulang kali, dengan penuh kesabaran dan keikhlasan. Karena semakin sering kita berdo'a, maka energinya akan semakin besar. Allah menyukai orang-orang yang sabar dan penuh keikhlasan.⁹

Penjelasan singkat diatas tentang energi positif dari ka'bah, untuk penyembuhan ada sebuah kesamaan yaitu sama-sama memanfaatkan energi ka'bah. Perbedaannya dalam pengobatan adalah kalau ka'bah untuk

⁷ Ibid, 116.

⁸ Ibid, 117.

⁹ Ibid, 117.

penyembuhan harus yakin dan juga ikhlas, sedangkan penyembuhan melalui

SEFT keraguan tidak menjadi syarat utama.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Dr. Herbert Benson penulis *The Relaxation Response* dan *Beyond the Relaxation Response*, buku-buku penting dibidang pikiran dan tubuh, mengatakan penyelidikannya sudah meyakinkan dia bahwa “iman memang membuat perbedaan dalam meningkatkan kuasa pikiran atas kesehatan dan penyakit”. Dan ketika ia mengajarkan para pasien untuk berkonsentrasi pada sebuah kata atau ungkapan untuk membantu mereka rileks, kurang lebih 80 persen memilih sebuah do’a atau kata do’a dan mereka yang menggunakan do’a mempunyai tingkatan penyembuhan yang jauh lebih unggul dari mereka yang memilih sebuah kata atau ungkapan netral.¹⁰

Kuasa penyembuhan do’a sering disalah artikan. Kuasa do’a itu lebih daripada sekedar kata-kata, permohonan, membaca do’a, permintaan, berharap dan penegasan meskipun semua ini sesungguhnya adalah komponen-komponen penting dari penyembuhan melalui do’a. Do’a juga juga adalah iman, pengharapan dan pengampunan.¹¹

Berdo’a dapat membuat batin seseorang menjadi tenang dan tentram. Para ahli pengobatan dan kesehatan spiritual berpendapat, bahwa berdo’a yang dapat mencapai ketenangan dan ketentraman batin akan berdampak pada perbaikan fungsi organ-organ tubuh termasuk saraf yang merupakan pengendali setiap

¹⁰ Wim Salampessy, *Sembuhkan Diri Anda dengan Pikiran Anda!* (Batam: Interaksa, 2003), 101.

¹¹ *Ibid*, 104.

aktivitas. Saraf yang tenang dan relaks terkondisi karena sirkulasi darah menjadi lebih baik dan lancar, kemudian kondisi saraf pusat yang menjadikan balans setelah berdo'a menstimulasi optimalisasi aksi dan reaksi neuralogis dalam meningkatkan kemampuan tubuh untuk menyembuhkan diri atau self healing.¹²

Ketentraman dan ketenangan batin yang timbul akibat kontinuitas berdo'a, dapat mengkondisikan kestabilan hormon-hormon dan keserasian kimiawi tubuh. Idealnya hormon-hormon berfungsi secara seimbang dan membantu tata kerja. Kelebihan atau kekurangan hormon tertentu akan berpengaruh buruk bagi kesehatan.¹³

Ada beberapa teknik terapi yang ikut mendukung SEFT:

1. NLP: Reframing, Anchoring and Breaking the Pattern.

Langkah pertama dalam SEFT, yaitu Set-Up sebenarnya merupakan salah satu aplikasi dari teknik NLP yang dinamakan Reframing dan Anchoring. Dan saat kita membayangkan masalah kita dibarengi dengan hati ikhlas dan pasrah. Sebenarnya kita telah melakukan reframing. Dalam Neuro Linguistic Programming (NLP), tiga teknik ini banyak digunakan untuk melakukan terapi pada phobia dan trauma, sama tetapi dengan cara yang lebih lembut, lebih mudah dan sederhana.

2. Self Hypnotherapy (Ericksonian).

¹² Alkindi, *Ustad Haryono Keajaiban dan Penyembuhan Melalui Do'a, Cet. I* (Jakarta: CV Pustaka Medina, 2004), 51.

¹³ Alkindi, *Ustad...*, 53

Dalam Self Hypnotherapy, kita menghipnotis diri sendiri untuk menghapus program-program bawah sadar yang menjadi akar penyebab dari emosi negatif yang kita alami. Dalam dosis yang lebih ringan, kita biasa menyebutkan “sugesti diri” atau “afirmasi”. Tetapi dalam SEFT kita tidak menggunakan Classical Hypnotherapy yang banyak disalahpahami dan disalahgunakan itu. Tapi kita gunakan Ericksonian Hypnotherapy yang dikenal lebih modern, lebih etis dan lebih gentle. Nah, teknik inipun sudah termasuk satu paket dalam praktek SEFT.

3. Visualization.

Otak kita bisa membedakan pengalaman yang benar-benar kita alami dengan pengalaman yang hanya kita bayangkan (bahasa kerennya: visualisasikan). Ini adalah asumsi dasar teknik visualisasi yang banyak digunakan dalam gerakan Human Potential Movement. Kita menggunakan teknik ini dalam SEFT dalam “the movie technique”. Teknik gentle yet powerful yang sangat bermanfaat untuk menyembuhkan trauma dan phobia.

4. Meditation

Teknik meditasi ini awalnya adalah praktik spiritual yang ada dalam semua agama besar. Namun dalam perkembangan selanjutnya, meditasi menjadi praktik yang sangat umum dipraktikkan. Menjadi salah satu teknik penyembuhan fisik dan psikis. Metode menghilangkan stress yang

sangat populer serta bahan riset yang menarik. Hingga saat ini, terdapat

lebih dari 500 riset muktahir yang mempelajari efektifitas meditas dalam penyembuhan berbagai penyakit, mengatasi gangguan emosi, serta memperpanjang umur dan awet muda.

SEFT menggunakan teknik simple meditation juga. Satu praktek yang tidak ditemukan dalam EFT versi originalnya. Saat kita melakukan SEFT, kta dianjurkan melakukannya dalam kondisi meditative (khusus, ikhlas dan pasrah). Dengan begitu, efek SEFT akan terasa lebih efektif.

5. Behavioral Therapy Desensitization

Dalam teknik ini orang yang menderita phobia secara perlahan dibuat lebih tidak sensitif terhadap sesuatu yang ditakutkannya. Dalam SEFT juga digunakan, terutama untuk menghilangkan phobia dalam waktu sangat singkat. Dengan cara yang lebih mudah dari desensitization versi Therapy Behavioral

B. Tehnik Pembebasan Emosi Secara Spiritual.

Di dalam tehnik pembebasan emosi terdapat dua versi, yang pertama adalah versi lengkap dan yang kedua versi ringkas. Akan dibahas sebagai berikut:

1. Versi lengkap.

a. The Set-Up.

The Set-Up merupakan tehnik awal yang bertujuan untuk memastikan agar energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini

kita lakukan untuk menetralkan Psychological Reversal (perlawanan psikologis) biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif.

Contoh Psikologis Reversal:

- Saya tidak bisa mencapai impian saya.
 - Saya tidak bisa menghindari rasa bersalah yang terus menghantui saya hidup saya.
- Jika keyakinan atau pikiran negatif seperti contoh diatas terjadi, maka melakukan do'a dengan khusus yakni, Yaa Allah...meskipun saya.....(keluhan anda), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya.

Kata-kata diatas disebut The Set-Up Words, yaitu beberapa kata yang perlu diucapkan dengan penuh perasaan untuk menetralkan keyakinan dan pikiran negatif. Penyembuhan kalimat Set-Up (do'a) untuk masalah emosi dan masalah fisik terdapat sedikit perbedaan.

Contoh kalimat Set-Up untuk masalah emosi:

- “Yaa Allah ...Meskipun saya(keluhan anda), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya”.

Contoh kalimat Set-Up (do'a) untuk masalah fisik:

- “Yaa Allah...Meskipun..... (lokasi/ bagian tubuh yang sakit) saya...(sakit), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya”.

Kemudian kita lanjutkan teknik kedua, “The Tune-In”.

b. The Tune-In.

The Tune-In merupakan tehnik kedua, ini ada untuk masalah fisik dan masalah emosi. Masalah fisik dilakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit dan sambil melakukan dua hal, hati dan mulut kita mengatakan, “saya ikhlas, saya pasrah...Yaa Allah”. Sedangkan masalah emosi, kita lakukan dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi (marah, sedih, takut, dsb). Hati dan mulut kita mengatakan, Yaa Allah. .saya ikhlas, saya pasrah.

Bersamaan dengan Tune-In ini kita lakukan langkah tehnik ke tiga yakni The Tapping. Pada proses inilah kita menetralsisir emosi negatif atau rasa sakit fisik.

c. The Tapping

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik tertentu ditubuh kita sambil terus Tune-In. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari “The Major Energy Mericians”, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

Titik-titik kunci dari “The Major Energy Meridians” sebagai berikut:

1. Bagian atas kepala.

2. Permulaan al s mata.
3. Tulang samping mata.
4. 2 cm dibawah kelopak ma-a.
5. Tepat dibawah hidung.
6. Diantara dagu dan bagian bawah bibir.
7. Diujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama.
8. Dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat dibagian tengah tali bra (wanita).
9. 2,5 cm dibawah puting susu (pria) atau diperbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.
10. Dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
11. Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
12. Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku.
13. Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).
14. Jari tengah samping luar (dibagian yang menghadap ibu jari).
15. Jari manis disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).
16. Di jari kelingking disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).

17. Di jari disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan

untuk mematahkan balok saat karate.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

18. Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

Ketika versi ini tidak berhasil, maka dapat dilakukan tehnik EMDR (Eye Movement Desensitization Repatterning) yakni ada sembilan gerakan tehnik. Dan ini merupakan tehnik paling lucu tetapi versi unu cukup efektif untuk kasus yang tidak bisa diselesaikan oleh versi ini.

Sembilan gerakan itu adalah:

1. Menutup mata.
2. Membuka mata.
3. Mata digerakkan dengan kuat kekanan bawah.
4. Mata digerakkan dengan kuat kekiri bawah.
5. Memutar bola mata searah jarum jam.
6. Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam.
7. Bergumam dengan berirama selama 3 detik.
8. Menghitung 1, 2, 3, 4, 5.
9. Bergumam lagi selama 3 detik.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Tiga kunci keberhasilan S-EFT, yakni khusu', ikhlas dan pasrah.

1. Khusyu'.

Selama melakukan terapi, khususnya saat Set-Up, kita harus konsentrasi, atau khusu'. Pusatkan p kiran kita pada saat melakukan Set-

Up (berdo'a) pada "Sang Maha Penyembuh", berdo'alah dengan penuh kerendahan hati. Salah satu penyebab tidak terkabulkan do'a adalah karena tidak khusu', hati dan pikiran kita ikut hadir saat berdo'a, alias berdo'a hanya dimulut saja, tidak sepenuh hati. Jadi, hilangkan pikiran lain, konsentrasi pada kata-kata yang kita ucapkan saat melakukan Set-Up.

2. Ikhlas.

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 atau masalah yang sedang kita hadapi itu. Ikhlas ini pula yang membuat sakit apapun yang kita alami menjadi sarana mensucikan diri dari dosa dan kesalahan yang pernah kita lakukan.

Sedangkan secara bahasa (lughah) kata ikhlas berasal dari bahasa arab. *Khulusha* - *Yakhluhu* - *Khulushan*, *Ikhlasan*, yang berarti bersih, tiada bercampur, jujur, tulus, membersihkan suatu hingga menjadi bersih. Sedangkan secara istilah, ikhlas memiliki bermacam-macam arti. Ikhlas berarti tanpa pamrih, tanpa meminta imbalan, atau tanpa memiliki maksud-maksud atau tujuan lain selain hanya kerelaan dan keridhaan belaka.¹⁴ Imama al-qusyairi dalam kitab *Risalatul Qusayairiyah*-nya menyebutkan perihal makna ikhlas. Keikhlasan berarti mensucikan amal-

¹⁴ Muhammad muhyidin, *Manajemen ESQ Power. Cet 1* (yogyakarta Diva press, 2007), 408.

amal perbuatan dari campur tangan sesama makhluk, apakah itu sifat memperoleh pujian ataupun penghormatan dari manusia.¹⁵

Pada hakikatnya ketika semakin berontak, maka penyakit senang menghinggapinya kita. Dan semakin ikhlas kita menerimanya, semakin cepat pergi. Jadi ikhlaskan hati anda, maka rasa sakit anda akan pergi. Kalaupun penyakitnya tidak pergi juga, setidaknya dapat menjadi berkah penebus dosa, penambah pahala.

Apabila ditinjau dari kesehatan mental, maka niat, ikhlas dan benar berfungsi dalam pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Perawatan kejiwaan menghendaki agar penderita mampu bersikap jujur terhadap dirinya dan orang lain, karena kejujuran amat besar artinya dalam memperoleh kesehatan mental. Dengan sifat jujur, orang dapat bersikap obyektif dalam mengendalikan dan menjaga keseimbangan dirinya. Dengan demikian, orang yang menderita dapat memperoleh kesehatan mental dengan sifat jujur.¹⁶

Apabila kejujuran merupakan prinsip kesehatan mental, maka orang yang menderita dapat bersikap jujur dengan berniat ikhlas dan benar dalam beramal. Dengan demikian, orang dengan niat yang ikhlas dan benar dapat pula memperoleh kejujuran karena ia merasa dirinya bebas dari maksud jahad, ria' dan dusta dalam beramal. Apabila orang dapat

¹⁵ Amin syukur, *Tasawuf kontekstual solusi problem manusia modern.set-1*(Yogyakarta:Pustaka pelajar, 2003), 119.

¹⁶ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), 50.

berniat ikhlas dan benar dalam beramal dan dapat merasakan bahwa Allah melihat dan memperhatikan amalnya, maka ia dapat menjadikan niat, digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
ikhlas dan benar sebagai pengobatan sifat yang tidak jujur.¹⁷

Apabila dengan niat yang ikhlas dan benar dapat diperoleh kejujuran, maka setiap kali orang berniat ikhlas dan benar dalam beramal, maka setiap kali itu pula ia memperoleh sikap yang baik (jujur) bagi dirinya. Bila orang dapat berniat ikhlas dan benar dalam setiap perilakunya, maka bebaslah ia dari maksud-maksud yang tercela dalam beramal. Dengan demikian, orang dijaga dan dicegah dari penyebab gangguan kejiwaan.

Dalam fungsi pembinaan, setiap kali orang berniat ikhlas maka ia membina dirinya dengan sifat yang baik semakin ikhlas maka semakin bersihlah dirinya dari sifat-sifat yang buruk, dengan demikian orang yang berniat ikhlas dan benar adalah orang yang memiliki kekuatan spiritual dalam hidupnya.¹⁸ digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

3. Pasrah.

Pasrah berbeda dengan Ikhlas. Ikhlas adalah menerima apapun yang kita alami saat ini, sedangkan pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi nanti pada Allah SWT. Kita pasrahkan pada-Nya apa yang terjadi

¹⁷ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkan Kepribadian dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Ruhama, 1994), 132.

¹⁸ Ibid, 132.

nanti. Apakah nanti rasa sakit yang kita alami makin parah, makin membaik atau sembuh total, kita pasrahkan pada Allah.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Pasrah juga berarti tawakal yang artinya pasrah diri dan bersandar kepada Allah dan kepada pertolongan-Nya dengan berkeyakinan penuh bahwa hukum Allah beraku dan takdirNya tidak dapat dibendung. Juga dengan tidak meninggalkan usaha dan ihtiar.¹⁹

Ada beberapa manfaat dalam usaha yang dilakukan manusia:

1. Allah SWT. mengetahui bahwa hati manusia itu lemah, tidak mampu melihat pembagian-Nya, dan kurang yakin kepada-Nya. Karena itu, Allah membolehkannya berusaha agar kuat hatinya dan kokoh jiwanya.
2. Usaha yang dilakukan seseorang dapat menjaga kehormatannya sehingga ia tidak merendahkan diri dengan meminta-minta sekaligus dapat memelihara imannya sehingga ia tidak mengemis kepada makhluk lainnya.
3. Kesibukan kerja dapat menghindarkan seseorang dari maksiat dan dosa.
4. Dalam usaha terdapat rahmat dan karunia dari Allah bagi para ahli ibadah dan hamba yang sibuk menaati-Nya. Tanpa usaha para pekerja, para ahli khalwat tidak akan bisa berkhawat dengan baik, dan para pejuang tidak bisa berjuang untuk Allah.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

¹⁹ Sayid Sabiq, *Islam...*, 41.

5. Allah SWT. ingin agar orang beriman bersatu sesuai dengan firman-Nya, *“Sesungguhnya orang beriman itu bersaudara”*.²⁰ Usaha dan kerja merupakan sarana untuk saling mengenal dan untuk memunculkan cinta diantara mereka. Ketika Rasulullah SAW. mengajak manusia ke jalan Allah SWT. tak pernah sekalipun memerintahkan mereka untuk berhenti bekerja.²¹

Manusia dalam bergolak menghadapi gelombang kehidupan tidak terhindar dari macam-macam kesukaran dan keruwetan, tidak pula selamat dari sepi dari aneka ragam perasaan dan tekanan jiwa yang kadangkala melumpuhkan tenaga dan kekuatan fisik maupun mentalnya, dan gagal dalam usahanya membawa kebahagiaan bagi dirinya sendiri.²²

Maupun tidak akan merasakan nikmat hidup dan tidak akan dapat memainkan perannya dengan sempurna dalam arena kehidupan dunia jiwa, ketentraman hati, kelapangan fikiran dan kesehatan badan. Dan jalan satu-satunya untuk mencapai keadaan yang demikian itu ialah dengan bertawakal berpasrah diri kepada Allah dengan penuh kepercayaan keyakinan serta berpasangan yang baik terhadap Rahmat Allah dan kasih sayang –Nya.²³

S. al-Hujurat: 10.

1 Atthaillah, *Mengapa Harus Berserah, Cet. I* (Jakarta: Pt Serambi Ilmu Semesta, 2007), 220-222.

yid Sabiq, *Islam...*, 41.

id, 41.

Sebab manusia selalu membutuhkan kepada sesuatu kekuatan yang ghaib yang menolongnya jika ia berhasil dalam usahanya dan meringankan penderitaannya jika ia berhasil dalam usahanya dan meringankan penderitaannya bila ia gagal.²⁴

Dengan ikhlas dan bertawakal, kepada Allah kita kerahkan segala upaya kita. Dialah yang telah, sedang, dan akan mengatur segala kehidupan hamba-Nya di bumi ini. Dalam melaksanakan segala daya dan usaha, kita senantiasa mengharapkan ridha-Nya.²⁵

Dalam tubuh setiap manusia dilengkapi dengan jaringan saraf, neurotransmitter, hormon, serta proses-proses biokimia dan fisiologi lainnya yang menjadi landasan untuk memfasilitasi pengalaman transenden. Bukti-bukti ilmiah juga menunjukkan bahwa ilmu-ilmu pengetahuan dan spiritualitas sering berinteraksi, dan mekanisme pembebasan diri merupakan jembatan diantara keduanya. Di awal pengalaman puncak transenden, perubahan-perubahan yang terjadi di tubuh dan otak persis sama dengan pola yang terjadi pada pengalaman puncak lainnya, misalnya kreativitas, produktivitas, dan olahraga.²⁶

Mekanisme pembebasan diri adalah gejala yang khas, yang membutuhkan tingkat kesadaran yang lebih tinggi yang dimiliki manusia.

²⁴ Ibid, 41.

²⁵ Badruddin Hsubki, *Dilema Ulama Dalam Perubahan Zaman .Cet I*(jakarta:Gema Insani Press, 1995), 140.

²⁶ Herbert Benson dan william Proctor, *Inner Power, Cet. I* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005), 224.

Kita tahu bahwa binatang bereaksi terhadap tekanan dan ancaman dari luar secara otomatis dengan respon tempur, ketika terjadi pelepasan adrenalin. Respon ini tidak membutuhkan kemampuan berfikir atau kesadaran tingkat tinggi. Sebagai manusia, secara naluriah kita bereaksi dengan cara yang sama. Namun, persamaan dengan manusia berakhir sampai dititik ini saja.²⁷

Pembebasan diri berlangsung melalui empat tahap:

1. Proses pembebasan diri diawali oleh empat tahap perjuangan atau kesulitan mental atau fisik yang sangat keras. Kadang-kadang tahap ini dimulai dengan sengaja, tetapi sebagai akibat dari trauma yang berasal dari luar diri manusia. Misal seseorang merasa hancur ditinggal orang yang dicintainya, menderita fobia, akibat trauma akibat bencana.
2. Tahap kedua adalah menarik picu pembebasan diri. Tahap ini sering dijelaskan dengan kata-kata “membebaskan”, “menarik diri”, atau “melapaskan pikiran” dari gaya kerja keras. Sifat paling utama tahap kedua ini adalah menyadari bahwa untuk menarik picu pembebasan diri, yakni harus sepenuhnya memutuskan pola berfikir dan pola emosi anda sebelumnya.
3. Proses pembebasan diri adalah peristiwa pembebasan yang disertai dengan pengalaman puncak. Keadaan pikiran yang jauh dari tekanan

1, 237.

ini sering membawa kita pada pengalaman puncak seperti ilham. Tak

bisa dipungkiri, puncak pengalaman ini melibatkan sesuatu yang

tidak diduga, yaitu kejutan yang menghasilkan gagasan-gagasan baru atau kinerja yang lebih prima.

4. Kembali ke kondisi normal, tetapi kondisi normal yang lebih sempurna tetap bertahan. Orang-orang yang menikmati pembebasan diri harus masuk kembali ke dunia yang penuh perjuangan stress. Namun, setelah mengalami peristiwa pembebasan diri, mereka sekarang ada dalam keadaan yang lebih kuat untuk mencapai prestasi yang lebih baik atau untuk menghasilkan gagasan-gagasan dan pemahaman-pemahaman baru yang lebih cemerlang.²⁸

Pembebasan diri adalah memutuskan pola-pola mental yang ada sebelumnya. Banyak dari masalah yang kita hadapi, seperti kreatifitas dan produktivitas yang buntu, prestasi olahraga yang tidak mencapai standar, dapat ditelusuri kembali ke pola-pola pikiran yang negatif dan merusak yang tidak dibereskan seperti kecemasan yang terus menghantui, beban-beban emosional yang berkaitan dengan stress, atau mental obsesif “yang terus berputar dalam tempat”.²⁹

Memasrahkan diri merupakan suatu masalah yang akan memicu keluarnya oksida nitrit yang dikaitkan dengan produksi neurotransmitter

²⁸ Ibid, 41.

²⁹ Ibid, 27.

seperti encorfin dan dopamin. Kedua bahan kimia yang dihasilkan dalam sel-sel otak ini terkadang disebut sebagai obat penenang alamiah tubuh kita. Salah satu komponennya bersifat seperti morfin yang memberi perasaan nyaman dan meningkatkan ambang sakit.³⁰

SEFT dapat juga meningkatkan keberuntungan, adapun tahapan-tahapan itu diantaranya:

1. Get connected, yaitu melakukan relaksasi yang dikenal dengan LoGOS Relaxation. Caranya, sambil tersenyum pejamkan mata, sadari nafas dan ucapkan dalam hati “Allah” dalam tiap nafas. Selanjutnya rasakan cinta kasih dan semua anugerah-Nya pada diri serdiri. Sampaikan pula rasa cinta dan syukur kepada-Nya. Kemudian, kirimkan energi cinta dan syukur pada diri sendiri dan kepada semua orang.
2. Get Clear, tulis apa-apa yang menjadi sebuah keinginan. Misalnya berkeinginan menunaikan ibadah haji. Pastikan jika keinginan/ visi tercapai, benar-benar akan membuat diri sendiri dan semua orang bahagia.
3. Melakukan Set-Up, caranya menekan ulu hati dengan tangan sambil berdo’a: “Ya Allah, karena telah kau karunia aku keinginan ini, aku bersyukur pada-Mu, aku mohon bimbingan-Mu dan Keridhaan-Mu.

³⁰ Ibid, 49.

4. Melakukan Tune-In yaitu memvisualisasikan se jelas mungkin apa yang anda inginkan, seakan-akan keinginan itu sudah tercapai sekarang “rasakan energi positif sekuat mungkin”
5. Melakukan Install, yaitu tekan dan tarik nafas panjang (touch and breath) sembilan titik SEFT sambil terus membayangkan keinginan seraya berdoa: “Ya Allah, sku bersyukur kepada-Mu, mohon bimbingan dan keridhaan-Mu”. Selanjutnya, tarik nafas panjang sambil lalu lepas pelan-pelan sambil mengucapkan Alhamdulillah.
6. Stay connected, yaitu berhubungan langsung dengan Allah. Caranya, dengan menyadari apapun aktivitas yang kita lakukan sebagai persembahan untuk Allah. Sambil tersenyum, rasakan degupan jantung jantung kita dan ucapkan dalam hati kita “Allah” dalam setiap degupan jantung.

Dengan niat dan kesadaran seperti nomer enam, semua aktivitas adalah ekspresi cinta pada-Nya, bernilai ibadah dan menjadi berkah buat sesama. Dan sebagai efek sampingnya, diri anda menjadi “magnet keberuntungan” yang menarik semua hal-hal baik ke dalam hidup anda serta hadirkan apa yang di inginkan menjadi kenyataan.³¹

³¹ Jawa Pos, Radar Mojokerto “*Terapi SEFT Juga Bisa Tingkatkan faktor keberuntungan*”, 1 oktober 2007, 29.

C. Tasawuf

Tasawuf adalah satu cabang ilmu Islam yang menekankan dimensi atau aspek spiritual dari Islam. Spiritualitas ini dapat mengambil bentuk yang beraneka di dalamnya. Dalam kaitannya dengan manusia, tasawuf lebih menekankan aspek rohaninya ketimbang aspek jasmaninya. Sedangkan dalam kaitannya dengan kehidupan, ia lebih hidup menekankan kehidupan akhirat ketimbang kehidupan dunia yang fana. Dan dalam kaitannya dengan pemahaman keagamaan, ia lebih menekankan aspek esoterik ketimbang penafsiran lahiriah.³²

Dengan menyadari betapa manusia itu juga adalah makhluk spiritual, disamping fisiknya maka lebih mungkin kita akan bertindak lebih bijak dan seimbang dalam memperlakukan diri kita. Tentunya kita tidak memperhatikan dimensi fisik saja, sebagaimana yang dilakukan oleh umumnya orang-orang modern, tapi juga aspek spiritualnya, dengan memerhatikan kesejahteraan, keberhasilan dan kesehatan jiwanya. Dengan demikian, ia akan mendapatkan jiwa dan raga yang seriat dan seimbang.³³

Maka untuk lebih memahami tasawuf perlu penjelasan secara detail. Menurut Al-Taftazani, tasawuf secara umum adalah falsafah hidup dan cara-cara tertentu dalam tingkah laku manusia, dalam upayanya untuk merealisasikan

³² Mulyadhi Kartanegara, *Menyalami Lubuk Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2006), 2.

³³ *Ibid*, 272.

kesempurnaan moral, pemahaman tentang hakekat, realitas dan kebahagiaan ruhaniah.³⁴

Tasawuf atau sufisme merupakan dimensi batin atau esoteris Islam yang sering dipertentangkan dengan aspek luar ajaran Islam atau istilah popoulernya syari'ah. Karena merupakan dimensi batin maka tasawuf, "sufisme" (mistik), tidak bisa dicapai dengan cara-cara biasa atau dengan usaha intelektual.

Terdapat dua paradigma yang dikembangkan oleh para sufi dalam upaya mendekatkan diri pada Tuhan. Pertama bersifat ruhaniah yang abstrak, maka bagian yang dapat dekat dengan Tuhan adalah ruh, kedua Tuhan adalah maha suci, maka yang dapat diterima-Nya adalah jiwa (ruh) yang suci pula.³⁵ Sehingga tasawuf disebut juga sebagai ilmu yang membahas masalah pendekatan diri manusia pada Tuhannya melalui penyucian ruhaniannya dengan maqamat tasawuf. Dengan penyucian tersebut, ia dapat berhubungan langsung dan disadari dengan Tuhannya.³⁶

Dalam pengalaman spiritual itu bersifat subyektif dan individual maka tampaknya terdapat perbedaan tentang muatan pengertian yang terkandung di dalam tema-tema tersebut diatas serta maqam-maqam yang harus ditempuh oleh seseorang. Maqam adalah tahap-tahap peralanan spiritual yang dengan gigih diusahakan oleh para sufi untuk memperolehnya. Atau dalam pengertian lain

³⁴ Abu al-Wafa' al Ghanimi, *Al-Taftazani, Madkhal Ila al-Tasawuf al-Islam*, alih bahasa Ahmad Rafi' Ustmani, Sufi dari Zaman ke Zaman (Bandung: Pustaka, 1995), 1.

³⁵ Harun Nasution, *Dalam Budi Munawar Rahman (ed), Kontekstualisasi Doktrin Islam dalam Sejarah*, Cet. I (Jakarta: Paramacina, 1995), 61.

³⁶ Sururin, *Ilmu...*, 100.

Maqamat adalah untuk berada dekat dengan Tuhan yang panjang yang berisi stasiun-stasiun/ kedudukan-kedudukan. Perjuangan ini pada hakikatnya merupakan perjuangan spiritual yang panjang dan melelahkan untuk melawan hawa nafsu, termasuk ego manusia yang dipandang besar dan karena itu kendala menuju Tuhan.³⁷

Dalam perjalanan spiritual seorang sufi menuju Tuhannya, terdapat perbedaan jumlah maqam. Selain terdapat perbedaan jumlah juga terdapat perbedaan susunan atau modus penampaiannya. Tidaklah sekali-kali menunjukkan ketidaknyataan pengalaman eksistensial, yang bersifat subyektif. Ketidak objektif inilah yang menyebabkan deskripsi, nama dan urutan-urutan maqamat dari sufi berbeda. Namun dari perbedaan itu penulis menyimpulkan urutan maqam secara global/ umum.

Stasiun-stasiun/ kedudukan-kedudukan adalah:

1. Tobat

Selain bertobat dari dosa, seseorang harus bertobat dari keterlibatannya dalam pengaturan bersama Tuhan. Pasa nya, mengatur dan memilih termasuk dosa besar yang dilakukan oleh hati dan jiwa. Cara tobatnya adalah kembali kepada Allah Swt. dari segala perbuatanmu yang tidak diridhai-Nya. Keterlibatan dalam pengaturan Allah merupakan bentuk syirik atas rububiyah-Nya dan kufur terhadap nikmat akal. Allah tidak meridhai hamba-Nya berbuat kufur. Bagaimana bisa tobat seseorang dianggap benar sementara ia

³⁷ Mulyadhi Kartanegara, *Menyalami...*, 181.

merisaukan pengaturan dunianya dan mengabaikan baiknya pemeliharaan

Tuhan?³⁸

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

2. Zuhud.

Zuhud terbagi menjadi dua, yaitu zuhud lahir yang jelas dan zuhud batin yang samar. Zuhud lahir adalah zuhud terhadap barang halal yang berlebihan, baik berupa makanan, pakaian, dan sebagainya. Sementara, zuhud batin adalah zuhud terhadap kepemimpinan dan perasaan senang dilihat orang. Zuhud terhadap sikap mengatur bersama Allah termasuk zuhud batin.³⁹

3. Sabar

Sabar terdiri atas beberapa macam, sabar terhadap yang dilarang, sabar terhadap yang wajib, serta sabar terhadap pengaturan dan pilihannya. Atau, bisa dikatakan, sabar dari sejumlah keinginannya sebagai manusia dan sabar terhadap berbagai konsekuensi sebagai hamba yang diantaranya tidak ikut

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

4. Tawakal.

Dalam tawakal orang dengan keyakinan tauhidnya, menyerahkan keberhasilan urusan yang telah diikhtikarkan sebab-sebabnya kepada Allah. Orang yang tawakal tidak mudah merasa gelisah harap-harap cemas, dan putus asa dalam menggagu hari usahanya. Malah ia dapat bersikap sabar, kanaah, zuhud, dan ridha terhadap usahanya. Keadaan tauhid dan tawakal

³⁸ Ibn Atthaillah, *Mengapa Harus Berserah*, Cet. I (Jakarta: Pt Serambi Ilmu Semesta, 2007), 43.

³⁹ Ibid, 44.

⁴⁰ Ibid, 47.

yang demikian, besar arti dan manfaatnya bagi manusia dengannya orang dapat memperoleh ketenangan jiwa dan tingkat kehidupan spiritual yang tinggi.⁴¹

5. Ikhlas.

Dalam perspektif sufistik, ikhlas disamping sebagai bagian dari maqam (station) yang perlu dilalui oleh seseorang sufi untuk menaekatkan diri kepada Allah SWT, juga merupakan syarat sahnya suatu ibadah. Jika amal perbuatan diibaratkan sebagai badan jasmani, maka ikhlas adalah roh atau jiwanya. Hal ini berbeda sekali dengan pandangan ulama fiqh yang menganggap bahwa ikhlas bukanlah syarat sahnya suatu ibadah.⁴²

Sifat tulus ikhlas dan jujur jika dimiliki oleh seorang memberikan sukses dan keuntungan dunia dan akhirat, dan jika suatu kelompok atau masyarakat anggota-anggotanya terdiri atas orang-orang dan pribadi yang memiliki sifat tulus ikhlas, niscaya akan diliputi oleh suasana kedamaian, cinta, kasih-sayang, dan aman tenram.⁴³

Menurut Syeh Ibrahim Dasuqi, ikhlas adalah cahaya yang dimasukkan kedalam hati hamba-hambanya yang terpilih. Ia adalah cahaya yang memerangi lubuk hati mereka yang senantiasa tertuju kepada Allah, yang

⁴¹ Badruddin Hsubki, *Dilema...*, 128.

⁴² Ibid, 128.

⁴³ Sayid Sabiq, *Islam Dipandang dari Segi Rohani-Moral-Sosial*, Cet. 1 (Jakarta Rineka Cipta, 1994)

memberikan kekuatan dalam jiwa, yang membangkitkan semangat dan yang

mengangkatnya ketingkat, kehidupan yang lebih mulia.⁴⁴

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

⁴⁴ Ulama al-Azhar, *Wasiat Taqwa* (Jakarta: Bulan Birtang, 1986), 144.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB IV

ANALISA

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

A. Konsep dan teknik SEFT

Dalam perkembangan psikologi menjelajahi berbagai macam dimensi, dari mulai kajian pada proses-proses mental kejiwaan manusia, menganalisis perilaku manusia yang tampak proses pembelajaran, dan hingga kepada kajian-kajian transendensi diri dan spiritualitas pada diri manusia.

Konsep dan Teknik SEFT adalah dua kata penting dalam skripsi ini. Sebagaimana dalam Bab 3, yang dijabarkan oleh penulis. Sebuah metode yang dikembangkan oleh A. Faiz Zainuddin yaitu SEFT, merupakan sebuah gabungan antara Spiritual Power dengan Energy Psychology. Dalam penyembuhan ini mencoba untuk memperbaiki energi psikologi seseorang dengan teknik yang digunakan.

Untuk memperbaiki energi psikologi, Set-Up langkah awal memulai teknik terapi SEFT. Dalam teknik ini kita mencoba mengeluarkan segala keluhan kesah yang menjadi penyebab timbulnya penyakit, hingga kita bisa merasakan energi negatif. Kemudian dilanjutkan langkah kedua, Tune-In mencoba untuk mengikhlaskan dan memasrahkan. Ketika kita memasrahkan hati menjadi tenang dan tentram. Ikhlas memberi ketenangan jiwa dan kedamaian hati kepada

pelakunya¹ sehingga membuatnya lapang dada dan tenang hatinya. Hatinya terhimpun pada suatu tujuan yaitu keridhaan Allah. Hasratnya terhimpun dalam suatu wadah, yaitu meneliti jalan yang membawanya kepada keridhaan Allah. Manusia yang berjiwa ikhlas akan terhindar dari hawa nafsu yang buruk dan bebas dari keikhlasan dan kesalahan.² Disebabkan karena ikhlas menyinari jiwa lebih terang dari pada kesulitan yang menyempitkan, sehingga ia bisa tenang berdiri dihadapan Allah sambil dan bertaubat dan mengharapkan rahmatnya.

Pada dasarnya langkah pertama dan kedua merupakan sebuah teknik yang mencoba untuk mensugesti diri sendiri dengan menghapus kejadian-kejadian masa lalu, dan mengikhlaskan dan memasrahkan apa yang terjadi dimasa lalu atau upaya untuk membuang sugesti berbahaya dari pikiran seseorang berarti suatu perjuangan.³ Jadi untuk mengikhlaskan dan memasrahkan segala sesuatu bukan berarti kita bersikap pasif tidak berusaha untuk sembuh.

Ketika masih melakukan langkah kedua, secara bersamaan kita lakukan langkah ketiga, yakni Tapping. Ketika seseorang di Tapping, ia masih dalam keadaan ikhlas dan pasrah akan penyakitnya. Dalam penyembuhan ini, penulis ingin membahas sedikit tentang psikologi sehingga pembaca tahu bagaimana penyembuhan dengan teknik terapi SEFT yang menggabungkan antara spiritual power dengan psikologi (energi tubuh).

¹ Yusuf Qardhawi, *Niat dan Ikhlas* (Jakarta: pustaka al-kaustar, 1996), 147.

² Muhammad Al- Ghazali, *Akhlaq seorang muslim* (Semarang: Wicaksana, 1992), 148.

³ Nayat Khan, *Dimensi Spiritual Psikologi*, Cet. I (Bandung: Pustaka Hidayah, 2000), 45.

Energy psikology adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi tubuh. Terganggunya energi psikologi dalam tubuh menyebabkan gangguan emosi dan teknik SEFT inilah yang berfungsi untuk menghilangkan emosi negatif. Jika seseorang emosi menumpuk dan memuncak, maka hal itu dapat menyebabkan terjadinya goncangan-goncangan kekacauan dalam dirinya. Jika faktor-faktor yang menyebabkan memuncaknya emosi itu secara berkepanjangan tidak dapat dijauhkan atau diselesaikan, maka ia dipaksa untuk selalu berjuang menekan perasaan. Perasaan yang tertekan, cemas, kesepian dan kebosanan yang berkepanjangan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiknya. Gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor-faktor kejiwaan sosial ini disebut psikosomatik.⁴

Bila seseorang dapat mengelola emosi dengan baik maka bisa mencapai pada kecerdasan emotional (EQ) suatu kemampuan mengolah emosi (dalam hal ini kemarahan dan kecemasan) dalam mengambil keputusan yang positif, memotivasi diri, tidak stress, berusaha bertahan dan mengendalikan diri serta menenangkan kemampuan berfikir. Menurut para ahli sosiobiologi, emosi menuntun kita menghadapi saat-saat kritis dan tugas-tugas yang terlampau riskan bila hanya diserahkan kepada otak. Setiap emosi menawarkan pola persiapan tindakan tersendiri, masing-masing menuntut kita kearah yang telah terbukti berjalan, baik ketika menangani tantangan yang datang berulang-ulang dalam hidup manusia.

⁴ Ahcmad Mubarak, *Jiwa dalam Al-Qur'an*. Cet. I (jakarta: Paramadina, 2000), 12.

Dalam pengobatan terapi SEFT selain menggunakan energi psikologi juga didukung dengan spiritual power. Betapa besar kekuatan yang dihasilkan dari kekuatan pasrah dan ikhlas, seperti halnya pengobatan yang dilakukan oleh Ustadz Haryono yang mengembangkan pengobatan alternatif melalui do'a. Para ahli pengobatan dan kesehatan spiritual berpendapat bahwa berdo'a yang dapat mencapai ketenangan dan ketenteraman batin akan berdampak pada perbaikan fungsi organ-organ tubuh, termasuk syaraf-syaraf yang merupakan pengendalian setiap aktivitas.⁵

Gagasan-gagasan baru semacam itu yang muncul dalam ranah studi psikologi. Namun gagasan bahwa psikologi merambah diskursus spiritualitas menjadi bahasan yang juga menarik. Victor Frankl menganggap bahwa spiritualitas merupakan salah satu determinan eksistensi manusia selain kebebasan (*freedom*) dan tanggung jawab (*responsibility*). Dari pemikiran semacam inilah yang kemudian menarik minat penggiat psikologi transpersonal dalam mengkaji psikologi melalui perspektif spiritualitas ini.

Dalam memandang konsep dan filsafat tentang manusia, maka tak lepas dari pandangan Islam sendiri tentang manusia. Dalam Islam, manusia memang makhluk yang memiliki dimensi-dimensi yang kompleks. Manusia dimanapun dan beragama apapun pasti tersusun dari jasad dan ruh. Jasad diartikan sebagai

⁵ Al-Kindi, *Ustadz Haryono dan Keajaiban Penyembuhan Melalui Do'a*, Cet. I (Jakarta: CV Pustaka Medina, 2004), 52.

tubuh fisik, dan ruh sebagai kekuatan yang berasal dari Allah yang ditiupkan ke jasad manusia saat berusia 120 hari.

Menurut Mujib, dalam Psikologi Islam manusia terstruktur dari jasmani dan ruhani. Ruh bukan hanya sekedar spirit yang bersifat *aradh* (*accident*), tapi satu *jauhar* (*substance*) yang dapat bereksistensi dengan sendirinya di alam ruhani. Sinergi antara jasmani dan ruhani menjadikan nafsani yang tumbuh sejak usia empat bulan dalam alam kandungan. Struktur nafsani ini terbagi atas tiga bagian yaitu kalbu, akal dan nafsu.

Secara fisik atau material, akal disebut dengan otak dan hati disebut hati. Kedua-duanya merupakan bagian organ tubuh manusia seperti organ-organ tubuh yang lain semisal mata, telinga, tangan, kaki hidung, rambut, jantung, ginjal, lambung, dan seterusnya. Dari perspektif ini, akal dan hati merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari anggota tubuh yang lain. Ia telah ada sebelum ruh Allah ditiupkan ke dalam tubuh, sebab jika ia belum ada, maka tidak akan ditiupkan ke dalam tubuh. Ruh tidak akan memberi energi kehidupan bagi tubuh tatkala akal dan hati belum atau tidak diciptakan. Dari sudut ini, kedua-duanya memiliki fungsi biologis-organis sehingga tatkala fungsi ini tidak berjalan sebagaimana mestinya, bisa dikatakan bahwa manusia akan mengalami sakit yang luar biasa. Otak bisa sakit, misalnya terserang stroke atau stress.

B. Hubungan antara Konsep SEFT dengan Tasawuf

Sebagaimana diuraikan diatas, antara penyembuhan melalui teknik SEFT dengan tasawuf terdapat hubungan. Keduanya ingin mencapai sebuah kebahagiaan, dalam SEFT cenderung kepada kebahagiaan fisik sedangkan tasawuf cenderung ingin mencapai kebahagiaan non fisik.

Dalam teknik SEFT menggunakan maqam maqam yang biasa dilalui oleh para sufi untuk mencapai kebahagiaan. Teknik SEFT yang pertama, Set-Up kita dianjurkan untuk mengingat-ingat apa yang terjadi yaitu berupa emosi negatif, kalau dalam tasawuf dinamakan Muraqabah. Muraqabah merupakan pencapaian ketikan seseorang telah sepenuhnya melakukan perubahan-perubahan menuju perilaku yang lebih baik.⁶

Dalam diri manusia mempunyai kebutuhan bertuhan, ketika seseorang sedang sakit secara emosi. Mereka kadang tidak bisa mengendalikan rasa marah. Menurut kaum sufi, marah merupakan sebuah perilaku yang baik bila kemarahannya itu bukan untuk Allah SWT, maka tergolong marah yang tidak terpuji yaitu marah yang merupakan pintu dari sesuatu yang diharamkan sebab ini bisa menimbulkan penyakit hati. Ketika seseorang marah dengan kemegahan seseorang maka yang terpendam adalah rasa dengki. Kalau tidak segera diobati penyakit ini menalar ke fisik.

⁶ Hasyim Muhammad, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*, Cet. I (tk: kerjasama antara Walisongo Press dan Pustaka pelajar), 47.

Sedangkan marah menurut pandangan pakar ilmu jiwa modern. Salah satu insting dari beberapa insting pribadi yang bertujuan untuk menjaga jiwanya serta untuk memberikan perlawanan ketika melihat musuh yang dipandang dapat mengalahkan. Seseorang yang sedang marah, tentu tidak akan dapat mengendalikan dan mengarahkan jiwanya serta tidak dapat menentukan kehendak dan akalunya. Marah dapat menimbulkan kondisi yang khusus seperti sulitnya bagi seseorang yang marah untuk berfikir dan sulit untuk melakukan hubungan baik diantara sesamanya serta sulit untuk menerima maaf dan untuk cenderung kepada saling pengertian. Maka dari itu sebaiknya bagi seseorang meninggalkan marah agar syaraf-syaraf menjadi tenang serta dapat menghindari akibat kemarahan.⁷

Hubungan antara SEFT dengan tasawuf juga terletak pada kesehatan mental adalah terciptanya ketentraman jiwa dan kebahagiaan yang hakiki. Seperti dalam ungkapan Sigmund Freud, bahwa penyakit mental disebabkan oleh gejala tertekan pada jiwa seseorang.

Pengertian kesehatan mental mengalami perkembangan sebagai berikut.

- a. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa⁸ pengertian ini masih terlihat sempit dan terbatas, karena yang dimaksudkan dengan orang yang sehat mentalnya adalah mereka yang tidak terganggu dan penyakit jiwanya.

⁷ Hasan Abrori, *Ilmu jiwa dalam Tasawuf* (.k: Buku islam rahmatan, tt), 157.

⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet. XVI (Jakarta: Haji Mas Agung, 1990), 11.

- b. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Pengertian ini lebih luas dan umum, karena telah dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Dengan kemampuan penyesuaian diri, diharapkan akan menimbulkan ketentraman dan kebahagiaan hidup.
- c. Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk mengatasi problem yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).
- d. Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan potensi, bakat dan pembawaan semaksimal mungkin, sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain, terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.⁹

Bila dikaitkan dengan kesehatan mental, maka konsep SEFT dengan tasawuf berjalan seiring. Keduanya mempunyai tujuan yang sama-sama melepaskan diri dari belenggu jiwa yang terkekang oleh kesenangan duniawi yang tidak diimbangi dengan spiritual. Krisis spiritual yang menimpa jiwa-jiwa pada abad modern, telah menimbulkan pencarian yang tidak didapatkan dari dunia yang bersifat materi.

Apabila dari kesehatan mental, maka tauhid dan tawakal berfungsi dalam pengobatan pencegahan, dan pembinaan, perawatan jiwa menghendaki agar setiap orang (pendiri/ dapat menolong menentramkan batinnya dengan jalan

⁹ Yahya Jaya, *Peranan Tcubat dan Maaf dalam Kesehatan mental*, Cet. II, 1992), 13.

kembali kepada Allah dengan demikian pula, orang dapat mempercepat proses perawatan jiwa dan memperoleh kesembuhan, karena terdapat hubungan yang sangat erat antara gangguan kejiwaan dan perawatannya dengan keyakinan Agama.¹⁰

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

¹⁰ Zakiyah Darajat, *Perawatan Jiwa untuk Anak-anak* (Jakarta: Bulan bintang ,1982), 496.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB V

PENUTUP

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

A. Kesimpulan.

Dari uraian dan penjelasan pada Bab I sampai Bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari teknik terapi yang dikembangkan oleh A. Faiz Zainuddin sangat simple bila dipelajari orang awam. Konsep yang memadukan energy psikology dengan spiritual power, yakni perpaduan antara teknik EFT dengan spiritual yang menghasilkan teknik-teknik yang mudah dilakukan oleh semua orang. Spiritual power disini mencoba mengikhlaskan dan pasrah terhadap penyakitnya, sehingga dengan kekuatan itu seseorang menjadi lebih tenang dan tentram.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

2. Kaitan teknik terapi SEFT dengan tasawuf adalah tujuan yang sama untuk mencapai kebahagiaan SEFT lebih cenderung ingin mencari kebahagiaan secara materi, sedangkan tasawuf lebih cenderung ingin mencapai kebahagiaan non materi. Dan dalam tekniknya Set-Up dan Tune-In yang A. Faiz Zainuddin tambah (dari versi asli, EFT), yaitu Set-Up kita, mengintropeksi diri atau kata lainnya emosi negatif yang menimbulkan segala penyakit. Juga ikhlas dan pasrah yang terdapat dalam teknik Tune-In. Dari teknik-teknik tersebut juga terdapat dalam maqam-maqam tasawuf.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

B. Saran-saran.

Dalam pembahasan ini masih banyak kekurangan, dan juga belum disampaikan oleh penulis. Beberapa saran untuk para pembaca khususnya adik-adik kelas yang nantinya ingin mengerjakan skripsi:

1. Dalam mengatasi penyakit yakni penyakit fisik maupun psikologis gunakan terapi SEFT karena lebih praktis dan murah terutama untuk kalangan orang awam. Dan apabila sudah menguasai SEFT maka ajarkan kepada orang lain, supaya kita semua dapat mengambil manfaatnya. Karena dengan mengajarkan kepada orang lain, kita semua akan sehat fisik maupun psikologis.
2. Dari metode-metode yang sudah ada seperti ESQ oleh Ary Ginanjar, sholat tahajud oleh Ustad. Sholeh, majlis dzikir oleh Ustad. Hariyono dan manajemen qolbu oleh Aa Gym. Ternyata yang lebih mudah dan praktis adalah teknik terapi SEFT. Karena kita hanya memerlukan dua jari untuk melakukannya, dan itupun dimiliki oleh semua orang. Akan tetapi dalam mengaplikasikan teknik terapi SEFT, kita perlu mengimbangi dengan mempelajari tasawuf secara mendalam. Sehingga kita dapat menghasilkan kesembuhan yang memuaskan seperti yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
- Abrori, Hasan, tt, *Ilmu jiwa dalam Tasawuf*, tk: Buku islam rahmatan.
- Abu al-Wafa'al Ghanini, Al-Taftazani, Madkhal Ila al-Tasawuf al-Isla', alih bahasa Ahmad.
- Al- Ghazali, Muham-nad, 1992, *Akhlaq Seorang Muslim*, Semarang: Wicaksana.
- Alkindi, 2004, *Ustad Haryono Keajaiban dan Penyembuhan Melalui Do'a*, Cet. I Jakarta: CV Pustaka Medina.
- Amin, Rusli, 2002, *Pencerahan Spiritual: Sukses Membangun Hidup Damai dan Bahagia*, Jakarta: Al-Mawardi Prima.
- Basri, Hasan, 1995, *Tasawuf dan Zuhud Serta Tawassul dan Wasilah*, Surabaya: Srikaya Print.
- Damami, Mohammad, 2000, *Tasawuf Positif dalam Pemikiran Hamka*, Cet. I Yogyakarta: Fajar Pustaka baru.
- Daradjat, Zakiyah, 1982, *Perawatan Jiwa untuk Anak-anak*, Jakarta: Bulan bintang.
- _____, 1990, *Kesehatan Mental*, Cet. XVI Jakarta: Haji Mas Agung.
- _____, 1982, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang
- Depdikbub, 1991, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi II Jakarta: Balai Pustaka
- Herbert Benson dan William Proctor, 2005, *Inner Power*, Cet. I Bandung: PT Mizan Pustaka
- Hsubki,Badrudin, 1995, *Dilema Ulama Dalam Perubahan Zaman*, Cet 1 Jakarta:Gema Insani Press.
- Ibn Atthailah, 2007, *Mengapa Harus Berserah*, Cet. I Jakarta: Pt Serambi Ilmu Semesta.

Jaya, 1994, *Yahya Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Ruhama.

Jawa Pos, 15 Januari 2006, *Jurnal "Buku Laris"*.

_____, 19 Agustus 2007, *Metropolis "Lebih Efektif untuk Penderita yang Belum Parah"*.

_____, 28 September 2007, *Radar Mojokerto edisi Jombang Mojokerto dan Krian, Cukup dengan Mengetukkan Jari dan Pasrah*.

_____, 1 Oktober 2007, *Radar Mojokerto "Terapi SEFT Juga Bisa Tingkatkan faktor"*.

Kartanegara, Mulyadhi, 2006, *Menyalami Lubuk Tasawuf*, Jakarta: Erlangga.

Khan, Nayat, 2000, *Dimensi Spiritual Psikologi*, Cet. I Bandung: Pustaka Hidayah Keberuntungan.

Lubbis, Solly, 1997, *Umat Islam dalam Globalisasi*, Jakarta: Gema Insani Press

Mubārok, Achmad, 2000, *Jiwa dalam Al-Qur'an: Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*, Jakarta: Paramadina.

Muhammad, Hasyim, tt, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*, Cet. I tk: kerjasama antara Walisongo Press dan Pustaka pelajar.

Muhaya, Abdul, 2001, *Peranan Tasawuf dalam Menanggulangi Krisis Spiritual* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Muhyidin, Muhammad, 2007, *manajemen ESQ power*, Cet 1 Yogyakarta: Diva press.

Mulkhan, Munir, "Agus Purwandi", 2002, *Teologi Filsafat dan Sains*, Cet. I Malang: UMM Press.

Mustofa, Agus, 2004, *Untuk Apa Berpuasa?*, Cet. I Surabaya: PADMA Press.

Nasution, Harun, Dalam Budi Munawar Rahman (ed), 1995, *Kontektualisasi Doktrin Islam dalam Sejarah*, Cet. I Jakarta: Paramadina.

Nirmala, Februari 2007, *Alternatif "Mengatasi Gangguan Emosi dengan SEFT"*.

Nurani, 2 Februari 2008, *Lensa "Hilangnya Phobia, Atasi Semua Masalah"*.

Qardhawi, Yusuf 1996, *Niat dan Ikhlas*, Jakarta: Pustaka al-Kaustar.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
 Republika, 18 Maret 2006, *Iptek dan Kesehatan "Metode Ketuk dan Pasrah Atasi Masalah Kejiwaan"*.

Sabiq, Sayid, 1994, *Islam Dipandang dari Segi Rohani-Moral-Sosial*, Cet. 1 Jakarta Rineka Cipta.

Sinar Harapan, 4 April 2003, *Iptek dan Lingkungan "Tangani Pasca Kesurupan dengan SEFT"*.

Stevent J. S. Dan Howard E., 2002, *Ledakan EQ*, Bandung: Media Utama.

Syah,Djamus, 1993, *Kamus Pelajar Kata Serapan Bahasa Indonesia*, Jakarta: Rineka Cipta.

Syukur, Amin, 2003, *Tasawuf kontekstual solusi problem manusia modern*, Cet 1 Yogyakarta:Pustaka Pelajar.

_____, 2000, *Zuhud di Abad Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Tim Media, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Penerbit: Media Centre.

Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, 2005, *Kamus Ilmu Tasawuf*, Cet. 1 Penerbit: Amzah.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
 Ulama al-Azhar, 1986, *Wasiat Taqwa*, Jakarta: Bulan Bintang.

Ustmani, Rafi', 1995, *Sufi dari Zaman ke Zaman*, Bandung: Pustaka.

Wim Salampessy, 2003, *Sembuhkan Diri Anda dengan Pikiran Anda!* Batam: Interaksa.

Windy Dryden dan Jack Gordon "Alih Bahasa: Surya Satyanegara" , 1990, *Berfikir Positif untuk Kebahagiaan Hidup*, tk: Arcan.

Zainuddin, A. Faiz, 2001, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya.

_____, (Revisi), 2001, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.