

## **PENYULUHAN SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) SEBAGAI SOLUSI KESEHATAN PADA WARGA DUSUN BABADAN, SELOMIRAH, NGABLAK, MAGELANG, JAWA TENGAH**

**Mellisa Fitri Ardtiyani<sup>1</sup> dan Galindra Raka Permana<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Jurusan Manajemen Perusahaan, Fakultas D3 Ekonomi, Universitas Islam Indonesia

<sup>2</sup> Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya,  
Universitas Islam Indonesia

### **ABSTRACT**

Spiritual emotional freedom technique (SEFT) is one technique of alternative medicine that have been old enough known. This technique is a development of other techniques introduced by the nation's children. SEFT including relaxation techniques, is one form of alternative medicine that is easier and safer than acupuncture and acupressure. Because it is easier and cheaper then the dissemination of this technique is easier to do, one of them on the people of Dusun Babadan. Babadan dusun who have obtained the information about this method can be used as an alternative medicine and fitness in their homes.

Keywords: SEFT, counseling, therapy.

### **ABSTRAK**

Spiritual emotional freedom technique (SEFT) merupakan salah satu teknik pengobatan alternatif yang telah cukup lama dikenal. Teknik ini merupakan pengembangan dari teknik lain yang diperkenalkan oleh anak bangsa. SEFT termasuk tehnik relaksasi, merupakan salah satu bentuk pengobatan alternatif yang lebih mudah dan aman dibandingkan akupuntur dan akupresur. Karena sifatnya yang mudah dan murah maka penyebaran teknik ini lebih mudah untuk dilakukan, salah satunya pada warga Dusun Babadan. Warga Dusun Babadan yang telah memperoleh informasi tentang metode ini dapat menggunakannya sebagai pengobatan alternatif dan kebugaran tubuh di rumah masing-masing.

Kata Kunci : SEFT, penyuluhan, terapi.

### **1. PENDAHULUAN**

SEFT merupakan penggabungan antara spiritualitas, melalui doa, keikhlasan, dan kepasrahan, dengan *energypsychology*. Teknik ini telah dibuktikan oleh berbagai macam riset ilmiah. SEFT dikembangkan dari *Emotional Freedom Technique* (EFT), oleh Gary Craig, yang saat ini sangat populer di Amerika, Eropa, dan Australia sebagai solusi tercepat dan temudah untuk mengatasi berbagai masalah fisik, emosi, serta performa kerja. Saat ini EFT telah digunakan oleh sekitar 100.000 orang di seluruh dunia (Zainuddin, 2009 dalam Anwar dan Niagara, 2011)

Rofacky (2014) menyebutkan dalam tulisannya bahwa menurut Ziduddin (2009), terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) termasuk tehnik relaksasi, merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energi medicine*) dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh. Terapi SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur. Ketiganya berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh. Bedanya dibandingkan dengan metode akupuntur dan akupresur adalah teknik SEFT menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, karena SEFT hanya menggunakan ketukan tangan (*tapping*).

Lebih jauh, Rofacky (2014) menuliskan menurut Zainiddin (2009), teknik ini menggabungkan sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritual yang digunakan sebagai salah satu teknik terapi untuk mengatasi masalah emosional dan fisik yaitu dengan melakukan ketukan ringan (*tapping*) pada titik syaraf (meridian tubuh). Spiritual dalam SEFT adalah doa yang diafirmasikan oleh klien pada saat akan dimulai hingga sesi terapi berakhir, yaitu fase *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Pada fase *set-up*, klien diminta untuk berdoa kepada tuhan yang maha esa dengan penuh rasa khusyu', ikhlas menerima dan kita pasrahkan kesembuhannya pada tuhan yang maha esa. Pada fase *tune-in*, dilakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, dan secara bersamaan dibarengi dengan hati dan mulut mengucapkan doa. Bersamaan dengan *tune-in* ini dilakukan fase ketiga yaitu *tapping*. Pada proses ini (*tune-in* yang dilakukan bersamaan dengan *tapping*), yang akan menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik. Klien juga diminta mengucapkan doa dengan kalimat tertentu ketika setiap titik-titik meridian diketuk ringan selama *tapping*.

Lukitaningtyas (2014) menyampaikan bahwa menurut Zainuddin (2009), titik-titik yang akan diberikan ketukan ringan/tapping berada di bagian kepala, daerah dada dan tangan. Pada bagian kepala titik-titik tersebut terdiri dari titik CR (*Crown*) yaitu titik di bagian atas kepala (ubun-ubun); titik EB (*Eye Brow*) yaitu titik permulaan alis mata, dekat pangkal hidung; titik SE (*Side of the Eye*) yaitu titik di atas tulang ujung mata sebelah luar; titik UE (*Under the Eye*) yaitu titik tepat di tulang bawah kelopak mata; titik UN (*Under the Nose*) yaitu titik yang letaknya tepat di bawah hidung dan titik Ch (*Chin*) yaitu titik yang letaknya diantara dagu dan bagian bawah bibir. Pada bagian dada titik-titik *tapping* terdiri dari titik CB (*Collar Bone*) yaitu titik yang letaknya di ujung tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama; titik UA (*Under the Arm*) yaitu titik yang berada di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian bawah tali bra (wanita) dan titik BN (*Below Nipple*) yaitu titik yang letaknya 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara. Pada bagian tangan ada 9 titik tapping yang terdiri dari titik IH (*Inside of Hand*) yaitu titik yang letaknya di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan; titik OH (*Outside of Hand*) yaitu titik yang letaknya di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan; titik Th (*Thumb*) yaitu titik yang letaknya pada ibu jari di samping luar bagian bawah kuku; titik IF (*Index Finger*) yaitu titik yang letaknya pada jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik MF (*Middle Finger*) yaitu titik yang letaknya pada jari tengah di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik RF (*Ring Finger*) yaitu titik yang letaknya pada jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik BF (*Baby Finger*) yaitu titik yang letaknya pada jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari); titik KC (*Karate*

*Chop*) yaitu titik yang letaknya di samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok pada olahraga karate dan titik GS (*Gamut Spot*) yaitu titik yang letaknya di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking. Khusus untuk *Gamut Spot*, sambil men-*tapping* titik tersebut, kita melakukan *The 9 Gamut Procedure*. Ini adalah 9 gerakan untuk merangsang otak. Tiap gerakan dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan itu dilakukan sambil *tapping* pada salah satu titik energi tubuh yang dinamakan "*Gamut Spot*". Sembilan gerakan itu adalah menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama 3 detik, menghitung 1, 2, 3, 4, 5 kemudian diakhiri dengan bergumam lagi selama 3 detik. *The 9 Gamut Procedure* ini dalam teknik psikoterapi kontemporer disebut dengan teknik EMDR (*Eye Movement Desensitization Repatterning*). Setelah menyelesaikan *The 9 Gamut Procedure*, langkah terakhir adalah mengulang lagi *tapping* dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di *karate chop*). Dan diakhiri dengan mengambil napas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucap rasa syukur (Alhamdulillah...).

Salah satu faktor yang turut mendukung keberhasilan intervensi SEFT adalah kualifikasi terapis. Terapis yang memberikan intervensi SEFT dalam penelitian ini adalah seorang trainer SEFT yang telah berpengalaman, pernah mengikuti pelatihan SEFT yang dibuktikan dengan sertifikat, menguasai teknik-teknik SEFT, pernah menjadi fasilitator dalam pelatihan, dan memiliki kemampuan interpersonal yang baik dan memiliki beberapa kualifikasi keterampilan sebagai konselor antara lain hangat, penuh penerimaan dan empatik. Berdasarkan evaluasi masing-masing subjek, terapis mampu menguasai materi SEFT dengan baik, menyampaikannya dengan bahasa yang sederhana sehingga mudah dimengerti dengan baik dan jelas, dan mampu menghidupkan suasana. Hal ini sejalan dengan pendapat Zainuddin (2008) yang menyatakan bahwa efek intervensi SEFT akan lebih efektif ketika diberikan oleh orang yang telah mengikuti pelatihan SEFT dan berpengalaman dalam menerapkan SEFT. (Ulfah, 2013)

SEFT sebagai salah satu metode yang telah terbukti mudah dan murah dapat dijadikan referensi sebagai terapi kesehatan di rumah. Warga Dusun Babadan yang sama sekali belum mengenal teknik ini biasanya selalu berobat ke Puskesmas padahal disisi lain, kesehatan yang tidak baik dapat disebabkan gaya hidup yang buruk dan stress. SEFT merupakan salah satu solusi yang mudah dan murah untuk dapat memperoleh kesehatan mental dan fisik yang cukup baik. Oleh karena itu, metode SEFT perlu untuk diperkenalkan pada masyarakat Dusun Babadan.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Program ini dilaksanakan dengan menggunakan metode penyuluhan yang terbimbing, diskusi dan Tanya jawab serta praktek contoh. Waktu yang dipilih untuk program ini adalah pada sore hari, yaitu sekitar jam 14.00 hingga 18.00. Namun, waktu pelaksanaan program dapat menyesuaikan jadwal pemuda Dusun Babadan. Jika dirinci, berikut adalah rincian penggunaan waktu program ini:

- ✓ Durasi penyuluhan selama 2 jam
- ✓ 1 jam diskusi dan tanya jawab
- ✓ 1 jam praktek contoh
- ✓ Dilakukan sebanyak 5x pertemuan
- ✓ Total = 20 jam

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan SEFT berjalan baik dan digemari serta disambut baik masyarakat karena membawa solusi mudah dalam pemecahan permasalahan baik fisik ataupun non fisik. Dengan diadakannya program ini, pengetahuan bagi warga mengenai penanganan secara mudah dalam hal kesehatan dan permasalahan kebahagiaan dapat bertambah. Kurang lebih 10 warga mengikuti program ini dan antusias dalam proses praktek serta pemberian materi.



**Gambar 1.** Dokumentasi Kegiatan



**Gambar 2.** Dokumentasi Kegiatan

### 4. KESIMPULAN

*Spiritual emotional freedom technique (SEFT)* termasuk tehnik relaksasi, merupakan salah satu bentuk pengobatan alternatif yang lebih mudah dan aman dibandingkan akupuntur dan akupresur. Metode ini dapat dilakukan oleh semua orang dengan mudah setelah mengetahui prinsip kerjanya. Warga Dusun Babadan yang telah memperoleh informasi tentang metode ini dapat menggunakannya sebagai pengobatan alternatif dan kebugaran tubuh di rumah masing-masing.

## **5. REFERENSI**

- Anwar, Zainul. Niagara. Siska Triana. 2011. *Model Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Gangguan Fobia Spesifik* : Universitas Muhammadiyah Malang
- Lukitaningtyas, Dika. 2014. *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia* : Universitas Brawijaya Malang
- Rofacky, Hendri Fajri. 2014. *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang* : STIKES Ngudi Waluyo.
- Ulfah, Elyusra. 2013. *Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi*. *Journal Of Educational, Health And Community Psychology* Vol. 2, No. 1