

## **BAB I PENDAHULUAN**

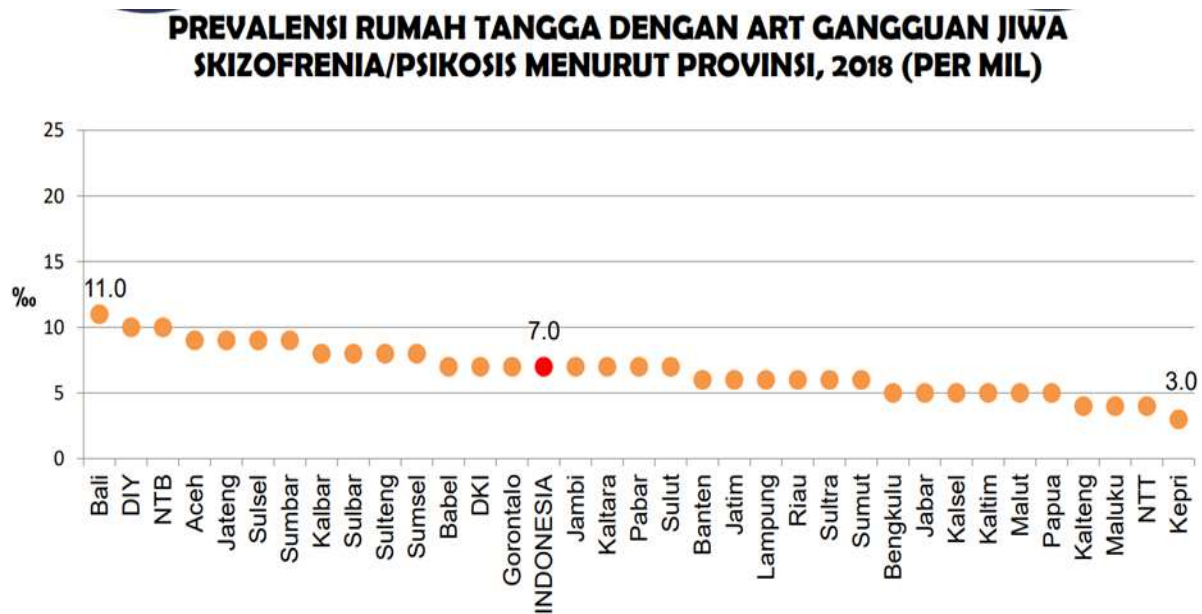
### **A. Latar Belakang Masalah**

Hidup ditengah dunia yang semakin berkembang oleh teknologi yang semakin memudahkan manusia dalam menjalankan aktivitas nyatanya hal tersebut tidak membuat manusia terhindar dari masalah. Permasalahan yang menimpa manusia justru semakin rumit ditengah perkembangan dunia, masalah-masalah tersebut meliputi fisik hingga psikis. Permasalahan yang mengganggu fisik hingga psikis manusia tentunya berdampak pada kehidupan, tetapi obat-obat medis yang tersedia belum mampu mengatasi permasalahan fisik dan psikis yang dihadapi oleh manusia saat ini.

Permasalahan yang menimpa manusia dalam kehidupan modern ini semakin beragam sebelum adanya pandemic covid-19 permasalahan ekonomi masih menjadi persoalan utama, ditambah dengan adanya pandemic covid-19 yang masuk ke Indonesia pada bulan Maret 2020 memperparah permasalahan. Berdasarkan catatan Badan Pusat Statistik (BPS) selama pandemic covid-19 peningkatan pengangguran tertinggi terjadi pada kelompok usia muda yaitu 20-29 tahun. Pengangguran tentu erat kaitannya dengan kondisi ekonomi dan tingkat kesejahteraan. Kondisi-kondisi tersebut tentu akan sangat mempengaruhi kondisi psikis seseorang.

Berbagai persoalan hidup mempengaruhi kondisi psikis yang mengakibatkan gangguan pada fisik ataupun bisa juga sebaliknya. Kondisi-kondisi tersebut menjadi salah satu penyebab terjadinya depresi karena berbagai tekanan yang tidak bisa dikelola dengan baik. Jumlah tersebut diperkirakan bertambah seiring dengan keadaan pandemic covid-19 yang hingga sekarang belum mereda. Gangguan jiwa salah satunya disebabkan oleh permasalahan dalam kehidupan yang tidak dikelola dengan baik. Berikut adalah hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) Kementerian

Kesehatan RI pada tahun 2018 mengenai prevalensi gangguan jiwa penduduk Indonesia.<sup>1</sup>



Gambar 1.1 Prevalensi Rumah Tangga Dengan ART Gangguan Jiwa Tahun 2018

Sumber : Riskesdas Kemenkes, 2018

Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) yang dilakukan Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018 juga meneliti prevalensi depresi di Indonesia. Hasilnya sekitar 6,1% penduduk Indonesia menderita depresi<sup>2</sup>. Berikut adalah grafik prevalensi penderita depresi di Indonesia pada penduduk berumur lebih dari 15 tahun berdasarkan hasil riskesdas tahun 2018.

<sup>1</sup> Balitbangkes, "Hasil Utama Riskesdas 2018" (Jakarta, 2018).

<sup>2</sup> Balitbangkes.



*Gambar 1.2 Prevalensi Depresi*

*Sumber : Riskesdas Kemenkes, 2018*

Kondisi depresi yang disebabkan berbagai tekanan dalam kehidupan jika tidak segera ditangani penderita berpotensi melakukan tindakan bunuh diri. Pada tahun 2016 jumlah kasus bunuh diri di Indonesia yang dilaporkan ke kepolisian berjumlah 875 kasus, tahun berikutnya yaitu tahun 2017 berjumlah 789 kasus.<sup>3</sup> Kasus-kasus tersebut kemungkinan masih banyak yang tidak terungkap dan dilaporkan ke kepolisian, dan diperkirakan mengalami peningkatan selama masa pandemic covid-19.

Tidak hanya permasalahan psikis saja, permasalahan fisik pun menjadi suatu persoalan serius yang juga mengganggu kehidupan manusia. Berbagai jenis penyakit baru juga ditemukan dalam kurun waktu beberapa tahun ini. Menurut Kementerian Kesehatan RI dalam 30 tahun terakhir ini muncul lebih dari 30 penyakit infeksi Emerging (PIE), beberapa penyakit tersebut adalah virus ebola, virus hanta, MERS, demam berdarah crimean cong dan lainnya.<sup>4</sup> Terbaru adalah virus Covid-19 yang ditemukan pertama kali di Wuhan, Tiongkok 2019 lalu yang kini sudah menyebar hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia.

<sup>3</sup> Tim Redaksi Pusdatin Kemenkes RI, "Situasi & Pencegahan Bunuh Diri," 2019.

<sup>4</sup> Kemenkes RI, "Waspada Penyebaran Penyakit Infeksi Emerging," Kementerian Kesehatan RI, 2017.

Tidak hanya itu, penyakit tidak menular yang sudah dikenal lama oleh masyarakat seperti gangguan jantung, ginjal, kanker, asma, stroke, diabetes dan lainnya juga kian meningkat jumlah penderitanya. Penderita kanker berdasarkan hasil riskesdas tahun 2018 mengalami kenaikan dari tahun 2013.<sup>5</sup> Berbagai pengobatan dilakukan oleh para penderita untuk bisa sembuh dan terbebas dari penyakit yang di deritanya. Tapi nyatanya tidak semua bisa mencapai kesembuhan, terdapat pula yang penyakitnya bertambah hingga menimbulkan permasalahan psikis.

Mengatasi berbagai keluhan fisik dan bahkan psikis tidak hanya bisa melalui medis saja, terdapat faktor lain dalam diri manusia yang tidak bisa disentuh oleh medis. Untuk mengatasi permasalahan fisik dan psikis manusia yang kian hari kian rumit tersebut muncul pengobatan atau terapi-terapi tanpa penggunaan obat yang ditemukan oleh para ahli-ahli khususnya di bidang psikologi. Berbagai teknik terapi yang beraliran psikoanalisis, behavioristik, kognitif banyak bermunculan. Teknik-teknik terapi tersebut dirasa masih memerlukan terapi yang lebih holistik karena terapi-terapi yang telah ada masih mengesampingkan aspek spiritual. Sementara aspek spiritual adalah aspek yang tidak bisa dilepaskan dari manusia sebagai makhluk *homo-religius*.

Dari berbagai jenis terapi yang mengandung unsur spiritual diantaranya adalah jenis terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi ini tidak hanya memperhatikan aspek psikologis manusia melainkan juga memperhatikan aspek spiritualnya. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah satu teknik terapi untuk membantu mengatasi permasalahan fisik dan psikis tanpa obat-obatan. Teknik terapi SEFT ditemukan oleh Ahmad Faiz Zainuddin setelah melakukan berbagai studi lahiriah teknik terapi SEFT, dan mulai diperkenalkan kepada publik pada tahun 2005.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Balitbangkes, "Hasil Utama Riskesdas 2018."

<sup>6</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT For Healing + Success + Happiness + Greatness* (Jakarta: Afzan Publishing, 2006).

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan suatu teknik terapi hasil penggabungan dari terapi sistem energi dalam tubuh dan spiritualitas. Ahmad Faiz Zainuddin mendefinisikan SEFT sebagai sebuah teknik terapi berbasis *energy psychology* dan *spiritual power* dimana proses terapinya dilakukan dengan melakukan sejumlah ketukan pada titik-titik meridian tubuh di sepanjang jalur meridian tubuh sambil melakukan doa pada Sang Pencipta.<sup>7</sup>

Sejarah awal mula lahirnya terapi SEFT dimulai dari terapi-terapi yang sudah ada sebelumnya. Terapi *Akupunktur* dan *akupresure* terapi yang berasal dari Cina menjadi tonggak awal lahirnya terapi SEFT. Pada tahun 1964 George Goodheart seorang dokter ahli *chiropractic* meneliti mengenai hubungan antara kekuatan otot, organ dan kelenjar tubuh dengan energi meridian. Dari hasil penelitian tersebut George Goodheart mengembangkan metode mendiagnosis penyakit dengan cara menyentuh bagian otot tubuh, metode tersebut kini disebut dengan *applied kinesiology*.

John Diamond seorang psikiater pakar *holistic* menggunakan hasil penelitian George Goodheart sebagai dasar lahirnya *energy psychology*. Dalam teori tersebut menggunakan energi tubuh untuk mempengaruhi perasaan, pikiran dan juga perilaku. Teori *energy psychology* tersebut dijadikan dasar lahirnya *Thought Field Therapy* (TFT) yang dipelopori oleh Roger Callahan. TFT tersebut kemudian disederhanakan dan disempurnakan oleh Gary Graig seorang ilmuwan dari Stanford University. Gary Graig mengembangkan ilmu *Thought Field Therapy* (TFT) yang masih rumit menjadi lebih praktis dan efektif dengan berbagai studinya dan lahirlah teknik terapi *Emotional Freedom Technique*.<sup>8</sup>

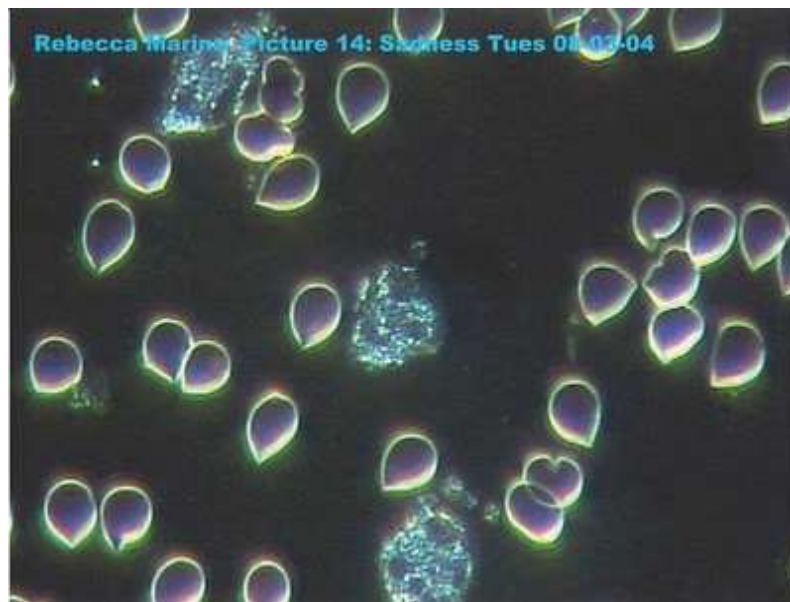
Keilmiahan terapi EFT telah terbukti dari berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan oleh para ilmunan. Rebecca E Marina melakukan penelitian mengenai kondisi darah saat normal, sedih, gembira, jatuh cinta, dan saat berdoa, dengan kondisi sebelum diberi intervensi terapi EFT dan setelah dilakukan terapi EFT.

---

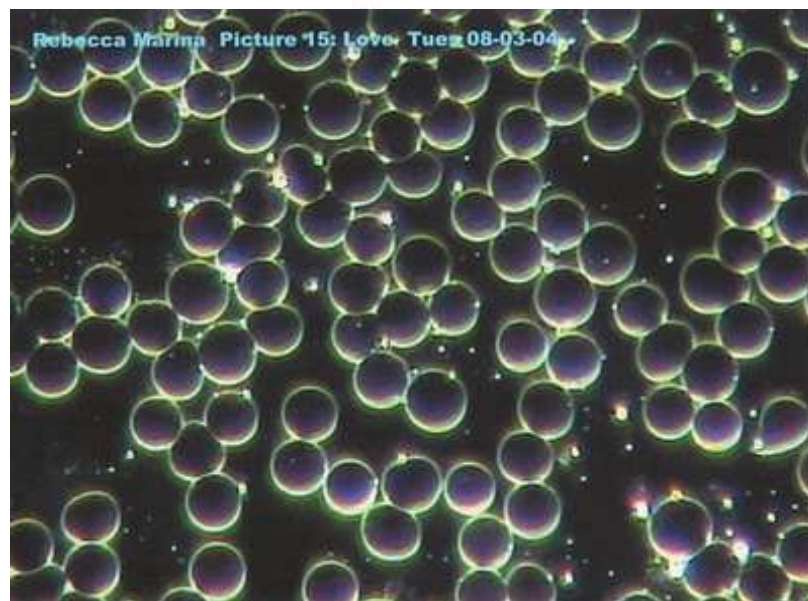
<sup>7</sup> Zainuddin.

<sup>8</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, Revisi (Jakarta: Afzan Publishing, 2006).

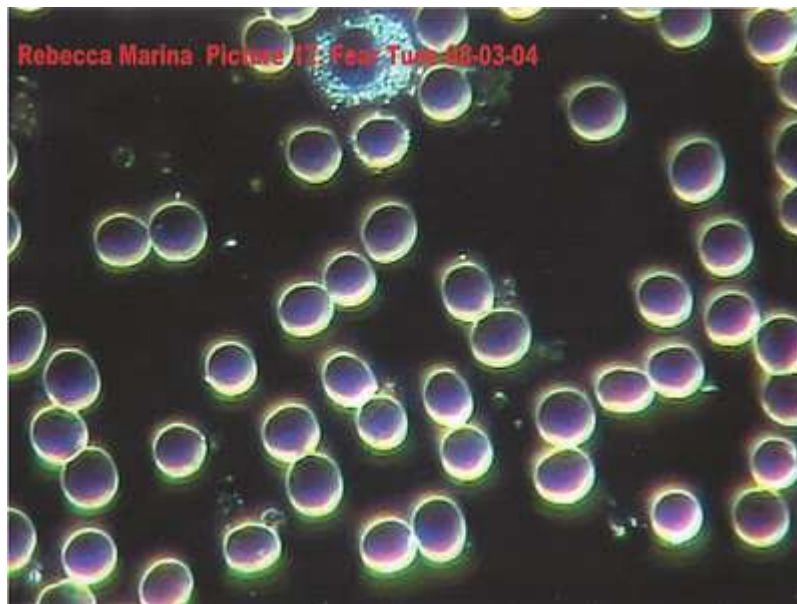
Berikut adalah kondisi-kondisi darah saat sebelum diberikan terapi EFT dan sesudah diberikan terapi EFT.



*Gambar 1.3 Kondisi Darah Saat Sedih*



*Gambar 1.4 Kondisi Darah Setelah EFT*



*Gambar 1.5 Kondisi Darah Saat Takut*



*Gambar 1.6 Kondisi Darah Saat Berdoa*

Dari gambar kondisi darah sebelum dan sesudah dilakukan EFT jelas terlihat perbedaannya. Sebelum diberikan terapi EFT kondisi darah terlihat tidak teratur, setelah diberikan terapi EFT terlihat kondisi darah teratur. Hasil penelitian yang

dilakukan oleh Rebecca Merina tersebut membuktikan bahwa terapi EFT bisa memberikan pengaruh terhadap kondisi darah.

Peralihan dari EFT ke SEFT didasari hasil sebuah penelitian yang dilakukan oleh Larry Dossey MD seorang dokter ahli penyakit dalam. Larry Dossey MD melakukan penelitian eksperimen mengenai doa dan penyembuhan selama 10 tahun. Hasil penelitian Larry Dossey tersebut membuktikan bahwa doa sangat berpengaruh terhadap penyembuhan. Hasil penelitiannya kemudian di bukukan dengan judul “*The Power Of Prayer and The Practise of Medicine*” dan mengguncang dunia kedokteran barat kala itu. Inti pesan yang disampaikan Dossey adalah doa dan spiritualitas terbukti secara ilmiah memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan.

Atas dasar penelitian ilmiah Dossey tersebut Ahmad Faiz Zainuddin yang juga mengenal teknik terapi EFT kemudian menggabungkan teknik terapi EFT dengan spiritual, setelah melakukan berbagai studi yang cukup panjang maka lahirlah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* atau SEFT.<sup>9</sup>

Dalam teknik terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) seorang terapis disebut sebagai Sefter. Sefter memiliki tugas sebagaimana terapis dengan teknik terapi lainnya yaitu membantu seseorang yang disebut dengan klien dalam menghadapi berbagai permasalahan baik fisik maupun psikis. Terapi SEFT yang dilakukan bisa untuk dirinya sendiri maupun orang lain, teknik yang digunakannya pun sama yaitu melalui stimulasi titik sistem energi pada tubuh.

Sistem energi tubuh digunakan karena dapat melihat apa yang terjadi pada manusia dari berbagai macam gangguan fisik yang terjadi. Contoh pengguna sistem energi tubuh yang sudah sering dikenal banyak orang yaitu terapi *Akupuntur* dan *akupresure* yang telah banyak dipraktekkan oleh berbagai kalangan baik medis ataupun non medis untuk menyembuhkan berbagai macam ganggguan fisik, seorang ahli akupuntur melakukan terapi dengan cara menancapkan jarum ke beberapa titik pada tubuh yang disebut dengan titik akupunktur, titik tersebut terdiri dari 360 titik

---

<sup>9</sup> Faiz.



dalam tubuh yang saling berhubungan satu sama lain dan terletak jauh dari tempat rasa sakit dan hasilnya rasa sakitnya hilang. Seperti pasien yang memiliki keluhan sakit di pinggang pada proses akupuntur yang ditancapkan jarum pada area kaki bahkan telapak kaki.

Cara kerja terapi SEFT kurang lebih sama dengan cara kerja terapi *akupuntur* dan *akupresure*. Ketiga terapi tersebut menggunakan metode yang sama yaitu dengan berusaha merangsang atau menstimulasi titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan. Perbedaannya terapi SEFT tidak menggunakan alat bantu jarum seperti pada terapi akupuntur. Terapi SEFT menggunakan cara yang relatif lebih aman karena tidak ada luka yang mengeluarkan darah, teknik yang digunakannya juga lebih mudah hanya dengan teknik *tapping* atau di ketuk-ketuk dengan menggunakan dua ujung jari pada titik-titik meridian.

Teknik terapi SEFT dilakukan dengan cara stimulasi titik energi pada tubuh, stimulasi titik energi pada tubuh menggunakan metode *tapping* atau dengan mengetuk-ngetuk bagian tubuh tertentu dengan menggunakan ujung jari telunjuk dan jari tengah. Titik-titik tubuh yang di *tapping* disebut dengan titik meridian. Titik meridian terdiri dari 18 titik, pada teknik terapi SEFT ini titik meridian dibagi menjadi dua versi yaitu versi singkat dan versi lengkap, versi singkat yang terdiri dari sembilan titik dan versi lengkap yang terdiri dari 18 titik meridian. Proses *tapping* dilakukan oleh terapis sambil berdoa yang disertai sikap pasrah kepada Tuhan.

Rangkaian prosedur terapi SEFT meliputi tiga tahapan yaitu *Set Up*, *Tapping* dan *Tune In*. Terapi SEFT diawali dengan perasaan tenang dan damai dengan cara menarik nafas panjang yang terdiri dari nafas sadar, nafas syukur dan terakhir nafas *logos* dan disertai dengan kunci keberhasilan dalam setiap tahapannya yaitu perasaan yakin, khusyuk, ikhlas, pasrah dan syukur atau yang dikenal dengan YKIPS. Selanjutnya dilakukan kegiatan pembersihan diri dari berbagai macam emosi yang muncul yaitu dengan 3P (*Personal Peace Procedure*), prosedur tersebut dilakukan dimana semua permasalahan yang muncul ditulis lalu berusaha untuk dibersihkan

sampah-sampah emosinya satu per satu. Tujuan dari tahapan tersebut yaitu Logos (*Loving God, Blessing Others, and Self Improvement*) atau mencintai Tuhan menjadi berkah untuk sesama manusia dan selalu berusaha untuk mengoptimalkan potensi diri.

Untuk mencapai keberhasilan dalam menggunakan terapi SEFT pada setiap tahapannya Ahmad Faiz Zainuddin menyarankan menggunakan YKIPS (yakin, khusyu, ikhlas, pasrah dan syukur) di setiap tahapan terapinya. Keyakinan yang dimaksud pada proses terapi SEFT ini yaitu kepercayaan yang sungguh-sungguh<sup>10</sup> dalam mewujudkan konsep religi sesuai dengan agama penganutnya. Keyakinan dalam konsep terapi SEFT mengajarkan kepada terapis ataupun klien untuk menekankan keyakinan positif dalam dirinya agar dapat mengontrol nyeri dan memunculkan segi spiritualitas. Semakin tinggi keyakinan klien maka semakin memiliki kesempatan untuk mengurangi rasa nyeri.<sup>11</sup> Khusyu diartikan penuh penyerahan diri dan kebulatan hati dan kerendahan hati kepada sang pencipta.<sup>12</sup> Sabar merupakan kemampuan yang dapat menjeda keinginan atau bisa dikatakan menunda kesenangan, dan menjalani yang ada dengan penuh kesenangan. Syukur merupakan kemampuan menerima apapun yang terbaik yang diberi oleh Tuhan kepada manusia. Ikhlas merupakan kemampuan yang hanya murni mengharap ridho dari Tuhannya, menjalankan segala sesuatu tanpa ada pujian dari manusia.<sup>13</sup>

Dalam melakukan proses dan terapi SEFT para sefter diajak untuk memahami konsep tauhid, bahwa teknik *tapping* ke beberapa titik meridian memberikan pengaruh sebanyak 20 % sedangkan 80 % nya adalah keyakinan bahwa yang maha menyembuhkan berbagai penyakit fisik maupun psikis hanya Tuhan.<sup>14</sup> Berbagai penyakit baik itu fisik ataupun psikis juga berbagai persoalan datangnya dari Tuhan dan meyakini bahwa yang maha menyembuhkan adalah Tuhan. Dengan keyakinan

<sup>10</sup> kbbs.kemdikbud.go.id, “Kbbs Daring” (kbbs.kemdikbud.go.id, 2021).

<sup>11</sup> Faiz, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

<sup>12</sup> kbbs.kemdikbud.go.id, “Kbbs Daring.”

<sup>13</sup> “Ikhtiar, Tawakal, Ikhlas, Sabar Dan Syukur \_ Koran Kontak Banten,” n.d.

<sup>14</sup> Faiz, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

hati dan doa yang diucapkan lewat tahap *set-up*, maka berbagai rasa yang diakibatkan oleh penyakit yang datang menjadi berkurang bahkan hilang.

Dengan doa dan spiritualitas yang digabungkan dalam teknik terapi SEFT ini memberi efek positif yang disebut *Amplifying Effect* (efek pelipatgandaan). Seperti penelitian yang dilakukan oleh lembaga *The Office of Prayer Research* yang melakukan riset lebih dari 500 riset tentang Doa dan Spiritualitas yang berpengaruh besar terhadap kesehatan fisik dan mental.<sup>15</sup>

Prosedur terapi SEFT seperti yang telah diulas pada bagian atas dilakukan oleh terapis atau sefter dalam melakukan terapi tidak terlepas dari orientasi keagamaan, sebab dalam terapi SEFT ini dianjurkan untuk bersikap pasrah pada Tuhan setiap individu yang menjalani proses terapi. Orientasi keagamaan menurut Raymond F. Paloutzin adalah merujuk pada makna iman atau agama dalam kehidupan seseorang. Orientasi keagamaan menurut Paloutzin dibagi menjadi dua kategori yaitu *intrinsik* dan *ekstrinsik*. *Intrinsik* dapat diartikan seseorang yang melakukan kehidupannya berdasarkan agama, dan *ekstrinsik* orang hidup dengan memanfaatkan agama.<sup>16</sup>

Efektivitas penerapan terapi SEFT telah terbukti secara ilmiah baik untuk mengatasi permasalahan fisik maupun psikologis. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Roni Saputra, Budhi Mulyadi dan Mahathir yang dilakukan pada tahun 2020 mengenai penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi melalui terapi SEFT, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan terapi SEFT dapat menjadi alternatif untuk menurunkan tekanan darah tinggi.<sup>17</sup>

Penelitian lain mengenai pengaruh intervensi terapi SEFT untuk menurunkan tekanan darah pada Ibu hamil dilakukan oleh Anggita, Sri, dan Donny, penelitian tersebut menggunakan kuasi eksperimen dengan kelompok control. Kelompok control yang terdiri dari 15 orang ibu hamil penderita hipertensi diberikan intervensi SEFT selama 14 hari dengan durasi 30 menit setiap harinya. Hasilnya menunjukkan

---

<sup>15</sup> Faiz.

<sup>16</sup> Sekar Ayu Aryani, "Orientasi, Sikap Dan Perilaku Keagamaan (Studi Kasus Mahasiswa Salah Satu Perguruan Tinggi Negeri Di DIY)," *Religi*, Vol. XI, No. 1, Januari 2015: 59-80 XI (2015): 59-80.

<sup>17</sup> Roni Saputra, Budhi Mulyadi, and Mahathir, "Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dan Akupresur Titik Taichong," *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 20, no. 3 (2020).

bahwa pasien dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan tekanan darah sistolik sekitar 12 mmHg, penurunan tekanan darah diastolic 12,8 mmHg.<sup>18</sup>

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ros Endah dan Sunarsih Rahayu mengenai pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes militus tipe 2 di RSUD Kota Surakarta, hasilnya menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan kadar gula darah sebesar 220.060 point. Pasien yang diberikan intervensi terapi SEFT turun lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang tidak diberikan intervensi terapi SEFT.<sup>19</sup>

Penelitian mengenai SEFT juga dilakukan oleh Lucia & Elsy, penelitian tersebut mengenai respon adaptasi fisiologis dan psikologis pada pasien luka bakar yang diberikan terapi kombinasi antara terapi medis dan terapi SEFT. Penelitian ini dilakukan selama empat bulan kepada pasien luka bakar selain diberikan intervensi medis juga diberikan terapi SEFT. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pasien adaptif setelah diberikan kombinasi intervensi antara medis dan terapi SEFT. Proses penyembuhan luka lebih efektif dengan hasil penyembuhan luka sebagian besar *complete*. Perasaan pasien menjadi lebih tenang dan nyeri akibat luka bakar berkurang, harapan dan motivasi untuk sembuh juga mengalami peningkatan.<sup>20</sup>

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rein Astuti, Iyus, dan Raini mengenai pengaruh intervensi SEFT terhadap penurunan tingkat depresi Ibu rumah tangga dengan HIV, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi pada ibu penderita HIV sebelum dan sesudah diberikan intervensi SEFT.<sup>21</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Dian Siti Nurjanah yang berjudul “Nilai-Nilai Spiritualitas Dalam Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT): Studi

---

<sup>18</sup> Anggita Septyani Permatasari et al., “Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Intervention on Blood Pressure among Pregnancy with Hypertension,” *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)* 3, no. 3 (2020).

<sup>19</sup> Patriyani and Rahayu, “Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rsud Kota Surakarta.”

<sup>20</sup> purwaningsih And Rosa, “Respon Adaptasi Fisiologis Dan Psikologis Pasien Luka Bakar Yang Diberikan Kombinasi Alternative Moisture Balance Dressing Dan Seft Terapi Di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.”

<sup>21</sup> Rein Astuti, Iyus Yosep, and Raini Diah Astuti, “Pengaruh Intervensi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Ibu Rumah Tangga Dengan HIV,” *Journal* 3, no. 1 (2015).

Pada Komunitas SEFTer Bandung”, berkesimpulan bahwa terapi SEFT yang dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin pada tahun 1999 dengan memasukan nilai spiritualitas pada terapi EFT, awalnya tidak ada sentuhan spiritual langsung kepada sumber sakit, saat ini SEFT dikenal sebagai model terapi berbasis spiritual yang didalamnya terdapat nilai-nilai spiritual yang sesuai dengan nilai tasawuf dengan tasawuf kontemporer.<sup>22</sup>

Penelitian lain yang dilakukan oleh Afni Fuad yang berjudul “Pengaruh *spiritual well being* dan *hardiness* terhadap stress kerja pada terapis anak autisme”. Penelitian ini membahas mengenai cara terapis meningkatkan kemampuannya dalam *spiritual well being* dan *hardiness* dengan mengeksplorasi kemampuannya secara psikologis sehingga ada perubahan dengan kekuatan persepsinya sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna. *Spiritual well being* merupakan operasional untuk mengukur tujuan hidup (*eksistensial well being*) dan hubungannya dengan Tuhan (*religious well being*) sebagai kekuatan yang Maha tinggi, tidak berbeda dari Tuhan, asalkan mengacu pada kebenaran, keutuhan, cinta, dan cahaya. Hasil penelitiannya *Spiritual well being* dapat mempermudah setiap orang untuk dapat menyelesaikan berbagai masalah, membantu terapisnya mencapai kekuatan emosional yang diharapkan serta dapat mengurangi tingkat stress sehingga dapat menciptakan lingkungan yang nyaman bagi siapapun, selalu semangat, antusias dalam berbagai aktivitas dan dapat meningkatkan kemampuan mental seperti kejernihan berfikir dan pengambilan keputusan.<sup>23</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cintami Farmawati yang berjudul “*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik*”, menunjukkan bahwa dalam terapi SEFT 90% menekankan pada unsur spiritualitas. Subjek atau orang yang diterapi dibawa pada suatu keyakinan bahwa kesembuhan hanya berasal dari Tuhan hingga menimbulkan sikap tawakal. Hasil penelitian ini

---

<sup>22</sup> Dian Siti Nurjanah, “Nilai-Nilai Spiritualitas Dalam Terapi Spiritual” (Universitas Islam Bandung, 2017).

<sup>23</sup> Puspitawati, “Pengaruh Spiritual Well Being Dan Hardiness,” 2017, 48–56.

juga menyebutkan bahwa terapi SEFT dapat meningkatkan keimanan dan ketakwaan dengan adanya unsur YKIPS dalam setiap tahapan terapi SEFT.<sup>24</sup>

Dalam studi ini menganalisis sejauh mana orientasi agama dalam meningkatkan religiusitas para sefter ketika melakukan proses terapi ataupun setelah melakukan proses terapi dalam kehidupannya sehari-hari, ditinjau dari peran agama dan posisi agama yang dianut para sefter serta dampak yang ditimbulkan terapi SEFT dalam kehidupan keagamaan para sefter. Studi ini melibatkan praktisi terapi SEFT atau yang disebut dengan sefter yang tergabung dalam Komunitas Sefter Bandung (KSB) untuk mendapatkan data dan menggali data-data yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

Praktisi terapi SEFT atau yang disebut dengan sefter tergabung dalam sebuah komunitas di setiap daerahnya masing-masing, salah satu komunitas tersebut adalah komunitas sefter di Kota Bandung atau yang dikenal dengan nama KSB. Komunitas Sefter Bandung (KSB) berdiri sejak tahun 2015 yang didirikan untuk memwadahi para terapis SEFT yang berada di wilayah Kota Bandung dan sekitarnya, hingga saat ini jumlah anggota KSB lebih dari 300 anggota aktif. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh Komunitas Sefter Bandung (KSB) yaitu membantu mensyiarkan atau menyebar luaskan terapi SEFT ke seluruh lapisan masyarakat, kegiatan tersebut dilakukan dengan memberikan berbagai kegiatan sosial dan bakti sosial. Tujuan dari kegiatan tersebut yaitu untuk menarik antusiasme warga agar mau menyelesaikan berbagai permasalahannya baik secara fisik ataupun psikis.<sup>25</sup>

Selain praktisi terapi atau sefter untuk menyebar luaskan terapi SEFT terdapat juga puluhan trainer *SEFT for healing*. Trainer membantu menyelenggarakan kajian SEFT pada tataran *healing*. Sudah terdapat lebih dari 50.000 alumni yang telah mengikuti training terapi SEFT di seluruh Indonesia, selain telah mengikuti *training* juga telah mencoba mempraktekkan terapi SEFT untuk mengatasi berbagai permasalahan pribadi ataupun orang-orang terdekat. Para alumni mengaku bahwa

---

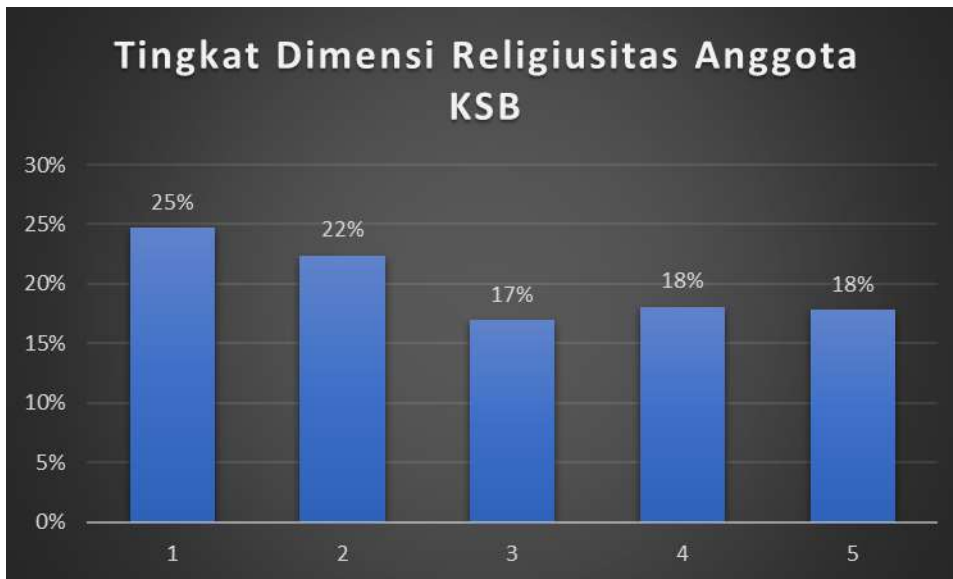
<sup>24</sup> Cintami Farmawanti, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik*, (Jurnal Madaniah, Vol. 8 No. 1, 2018)

<sup>25</sup> Interview Sholeh, "Komunitas Sefter Bandung" (Bandung, 2021).

dengan menerapkan terapi SEFT mereka dapat menyelesaikan berbagai permasalahan pribadinya mulai dari penyakit fisik yang berangsur sembuh, lalu permasalahan psikis seperti perasaan marah, cemas, khawatir, sedih bahkan perasaan dendam dapat teratasi dengan terapi SEFT.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan menggunakan teknik wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan Komunitas Sefter Bandung (KSB), para sefter yang telah melakukan terapi SEFT baik untuk dirinya ataupun membantu orang lain menyelesaikan permasalahannya mereka cenderung lebih tenang, damai, dan hidup terasa lebih ringan. Setiap mendapatkan persoalan mereka merasa diajak untuk lebih menyadari dan mengakui, menyadari bahwa mereka tengah mengalami persoalan, latar belakang terjadinya, serta kapan terjadinya disadari penuh untuk selanjutnya diakui bahwa diri tengah menghadapi persoalan tersebut, setelah menyadari hal-hal tersebut kemudian untuk akhirnya diikhlasakan dan dipasrahkan kepada Tuhan yang mendatangkan persoalan dan yang menyembuhkan baik itu berbagai persoalan yang berkaitan dengan penyakit fisik ataupun psikis tertentu.

Penelitian pendahuluan juga peneliti lakukan dengan menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan angket, untuk mengetahui gambaran tingkat religiusitas Sefter yang tergabung dalam KSB. Instrument yang digunakan dalam penelitian pendahuluan yaitu instrument dimensi religiusitas. Angket penelitian pendahuluan disebarkan kepada terapis di KSB dan terkumpul 32 data responden. Karakteristik responden dalam penelitian pendahuluan ini yaitu Sefter yang tergabung di KSB dan telah praktik SEFT lebih dari satu tahun sebesar 65,6% dan kurang dari satu tahun sebesar 34,4%. Dengan persebaran jenis kelamin responden perempuan sebesar 62,5% dan 37,5% laki-laki. Dengan usia responden rata-rata lebih dari 25 tahun. Berikut hasil penelitian pendahuluan mengenai tingkat religiusitas di Komunitas Sefter Bandung (KSB).



*Gambar 1.7 Tingkat Dimensi Religiusitas Anggota KSB*

*Sumber : Data penelitian pendahuluan, diolah 2022*

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan mengenai tingkat religiusitas data tersebut menunjukkan bahwa dari lima dimensi religiusitas, dimensi ideologis menjadi dimensi tertinggi. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkah religiusitas terapis di KSB ada pada tataran dimensi ideologis, diikuti dengan dimensi ritualistik atau pengamalan beribadah, selanjutnya dimensi konsekuensial dan intelektual dan terakhir dimensi experiensial atau pengalaman.

Terapis yang tergabung dalam Komunitas Sefter Bandung (KSB) telah banyak melakukan praktik terapi SEFT baik untuk dirinya maupun orang lain, praktik terapi SEFT tersebut membawa pengalaman tersendiri baik itu pengalaman negatif ataupun positif. Salah satu pengalaman yang di dapatkan oleh para sefter adalah pengalaman keberagaman. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dalam studi pendahuluan pengalaman keberagaman yang mereka rasakan telah merubah pandangan hidup mereka. Satu hal mendasar namun dirasa sangat penting yang merubah adalah mengenai proses penyadaran akan keberadaan Allah SWT yang mengatur kehidupan manusia dan yang menyembuhkan pada dasarnya adalah sang



Khalik. Pengalaman keberagamaan yang dialami oleh para Sefter telah membentuk konsep religiusitas yang beragam, mulai dari keyakinan mereka akan Tuhan yang maha menyembuhkan, keyakinan akan sebuah terapi sebagai satu jalan iktiar kesembuhan, keiklasan dalam membantu orang lain, kekhusyuan dalam melakukan terapi SEFT mulai dari *Set-up* yang merupakan manifestasi doa yang dipanjatkan, berlanjut kepada *Tune-in* yang menyadari akan adanya sebuah permasalahan fisik atau psikis, dan terakhir *Tapping* berupa mengetuk titik meridian dalam tubuh yang tampak secara empiris. Hal ini sangat unik untuk diteliti, karena akan memunculkan keberagaman pengalaman *religiusitas* para sefter satu dengan yang lainnya.

Begitupun orientasi beragama para Sefter yang berbeda pada setiap individu yang akan mempengaruhi sikapnya, sikap keagamaan akan mempengaruhi perilaku keagamaannya. Dalam sikap, orientasi beragama menentukan sikap secara moral, misalnya dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk prasangka, prasangka tersebut bentuknya bisa prasangka terhadap diri sendiri, orang lain ataupun peristiwa yang terjadi bahkan persoalan yang tengah dihadapi. Berbagai prasangka keagamaan yang dimiliki pada berbagai persoalan hidup yang dialami terhadap teknik terapi yang dilakukan diantaranya prasangka akan keyakinan bahwa yang menyembuhkan adalah Allah bukan terapinya bahkan metode dan teknik-tekniknya, terapi yang dijalani semata hanya jembatan untuk menuju kesembuhan. Peran agama dan posisi agama dalam hal ini akan menentukan orientasi keagamaan para sefter dalam melakukan terapi untuk meningkatkan religiusitas mereka dalam kehidupan, serta dampak yang akan didapatkan para sefter dalam melakukan proses terapi ataupun setelah proses terapi dilakukan dalam kehidupannya secara umum dan menyelesaikan berbagai persoalan dalam kehidupannya.

Dari penelitian pendahuluan mengenai tingkat religiusitas pada Sefter di KSB dan melalui wawancara tentang pengalaman keberagamaannya, memperkuat latar belakang penelitian ini, dari presentase tiap dimensi menunjukkan hasil yang tidak begitu jauh dan berdasarkan hasil wawancara. Hal tersebut mengindikasikan bahwa religiusitas Sefter di KSB perlu dikaji lebih mendalam yang berkaitan dengan pengalaman para Sefter sebagai praktisi terapi SEFT yang sarat akan nilai-nilai

religiusitas, bahkan dalam penelitian Dian Siti Nurjanah nilai-nilai spiritual dalam terapi SEFT sama dengan nilai-nilai tasawuf.<sup>26</sup>

## B. Rumusan Masalah

Para terapis atau sefter memiliki tujuan dalam melakukan terapi sesuai yang diarahkan dalam SEFT *Total Solution* yaitu ingin meraih kesembuhan dan diharapkan dapat membantu orang lain sehingga mendapatkan kesembuhan (*healing*), terbukti secara ilmiah meningkatkan keberuntungan (*luck factor*), meraih apa saja yang diinginkan (*success*), meningkatkan kebahagiaan dan kedamaian dalam hati (*happiness*) serta bersama-sama berusaha menjadi pribadi yang agung dekat dengan Tuhan dan berkontribusi besar agar menjadi pribadi yang bermanfaat bagi orang banyak (*Greatness*). Berbagai pengalaman para terapis dalam melakukan terapi SEFT telah membuat kesan mendalam bagi dirinya tentang arti kehidupan. Tidak sedikit mereka yang melakukan terapi SEFT ini berubah drastis kehidupannya menjadi lebih baik, menjadi lebih bermanfaat kehidupannya, dan utamanya lebih dekat dengan Tuhan. Hal ini membawa dampak positif terhadap tingkat religiusitas para sefter untuk meningkat lebih dalam lagi dan lebih dekat lagi dengan Tuhan.

Religiusitas diartikan seberapa mampu seorang individu dapat menjalankan keyakinan agamanya dalam kehidupan social dan kehidupan beragama.<sup>27</sup> Hal tersebut berkaitan dengan aplikasi lima kondisi hati yakni yakin, khusyu, ikhlas, pasrah, dan syukur (YKIPS) yang idealnya dimiliki oleh setiap manusia.

Pengalaman *religiusitas* yang dialami oleh para terapis tersebut dapat dianalisis menggunakan pendekatan *religious studies* baik itu menggunakan psikologi agama, sosiologi agama, fenomenologi atau berbagai disiplin ilmu lainnya dalam *religious studies*. Ilmu perbandingan agama dapat diartikan sebagai sebuah ilmu yang

---

<sup>26</sup> Dian Siti Nurjanah, "Nilai-Nilai Spiritualitas Dalam Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Studi Pada Komunitas Sefter Bandung" (Universitas Islam Negeri Bandung, 2017).

<sup>27</sup> Mahmudah, "Analisis Pengaruh Religiusitas Terhadap Perilaku Konsumtif Santri Di Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Semarang Skripsi."

menentukan kebenaran agama melalui upaya mempelajari dan mengkaji fenomena keagamaan perilaku manusia dalam kehidupan beragama.<sup>28</sup>

Berdasarkan hal tersebut yang telah dipaparkan diatas mendorong penulis untuk dapat menganalisis pengalaman religiusitas para terapis dalam proses terapi dan setelah terapi dalam kehidupannya sehari-hari, sehingga rumusan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana posisi dan peran agama dalam proses terapi SEFT?
2. Bagaimana kondisi religiusitas terapis di komunitas sefter Bandung?
3. Bagaimana peran terapi SEFT dalam religiusitas terapis di komunitas sefter Bandung?

### C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan yang telah dipaparkan pada bagian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mendeskripsikan posisi dan peran agama dalam proses terapi SEFT.
2. Mengidentifikasi religiusitas terapis di komunitas sefter Bandung.
3. Menggambarkan peran terapi SEFT dalam religiusitas terapis di komunitas sefter Bandung.

### D. Kerangka Teori

Penelitian yang akan dilakukan ini pada dasarnya mencoba untuk mengungkap konsep religiusitas para sefter sebagai terapis dalam Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan mengacu kepada dimensi keagamaannya. Aspek-aspek pada religiusitas yang dimaksud memiliki lima dimensi dalam penilaian secara religiusitas. Seperti yang diungkapkan oleh Glock n Stark sebagai berikut:<sup>29</sup>

1. Dimensi Keyakinan (*ideologis*)

Dimensi ini berisi pengharapan dari seorang penganut keagamaan tertentu dan berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu serta mengakui adanya

<sup>28</sup> Adeng Ghazali Muchtar, *Ilmu Perbandingan Agama ( Pengenalan Awal Metodologi Syudi Agama-Agama* (Bandung: Pustaka Setia, 2000).

<sup>29</sup> Glock and Stark, *Glock and Stark. Religion and Society in Tension. Chicago: Rand McNally (1965) Diterjemahkan Oleh Ancok Dan Suroso Dalam Karyanya Yang Berjudul Psikologi Islami.*, ed. Ancok Suroso, 1965.

kebenaran dari doktrin agama tertentu pula. Dimensi ini merujuk pada seberapa yakin seseorang terhadap kebenaran ajaran agama yang diyakininya, terutama kepada seberapa yakin terhadap seperangkat kepercayaan yang bersifat fundamental hadir dalam ajaran agamanya sehingga akan memunculkan sifat taat, sehingga selanjutnya akan memunculkan isi dan ruang lingkup ketaatan yang bervariasi tidak hanya antara agama tetapi juga antara tradisi yang ada dalam agama yang sama.

2. Dimensi Praktik Keagamaan (*ritualistik*)

Dimensi ini mencakup ritual dan ketaatan, dalam hal ini menunjukkan seberapa besar para penganutnya menunjukkan komitmen dalam beribadah terhadap agama yang dianutnya, tingkat kepatuhan para penganut agama tertentu terhadap Tuhan mereka bisa dilihat dari praktek keagamaannya seperti pelaksanaan sholat bagi muslim, ibadah misa bagi kristiani, bhakti yoga bagi agama hindu, puja tiratana bagi umat budha, kebaktian atau berbakti kepada Tian bagi umat konghucu dan lain sebagainya.

3. Dimensi Pengalaman (*eksperensial*)

Dimensi ini berkaitan dengan sensasi keagamaan yang dirasakan para penganut keagamaannya itu sendiri, pengalaman keagamaan yang dirasakan para penganutnya saat melakukan ibadah, berbagai persepsi dan perasaan yang dirasakan oleh seseorang dapat diidentifikasi oleh sebuah kelompok keagamaan sehingga tampak esensi ketuhanan bagi para pemeluk agama tertentu.

4. Dimensi Pengetahuan (*intelektual*)

Dimensi ini merujuk kepada seberapa jauh tingkat pengetahuan para penganut keagamaan terhadap agama yang dianutnya, juga terhadap Tuhan yang mereka sembah, terutama mengenai ajaran-ajaran pokok yang terkandung di dalam kitab suci atau ajaran dasar agama mereka. Dalam kitab suci terdapat sejumlah ajaran dan tradisi yang seharusnya diketahui para pemeluknya, karena dalam kitab suci terdapat berbagai harapan agar ajaran yang dituliskan dapat menjadi dasar keyakinan untuk selanjutnya dapat diikuti para pemeluknya, jadi dalam

dimensi ini melihat sejauh mana individu dapat mengetahui dan memahami ajaran-ajaran agama yang dianutnya.

5. Dimensi Pengamalan (*konsekuensial*)

Dimensi ini melihat sejauh mana perilaku individu dalam menjalankan ajaran agamanya dapat dimotivasi oleh ajaran agamanya itu sendiri, sehingga dalam kehidupan sosial tampak perubahan keyakinan seseorang dalam menjalankan keagamaannya. Seperti contoh orang yang sudah merasa dekat dengan Tuhan maka tidak akan melakukan perbuatan mencuri, yang muncul dalam jiwanya bahwa ia harus menjadi orang jujur dalam hidupnya. Hal ini merupakan pengamalan dari ajaran-ajaran agama yang tengah dianutnya.

Selanjutnya peran agama menurut Glock & Stark dalam mengubah kehidupan seseorang yaitu sebagai sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai dan sistem perilaku yang terlembaga yang semuanya terpusat pada persoalan yang dihadapi sedangkan menurut Zakiyah Darajat, agama sebagai proses hubungan manusia yang dirasakan terhadap sesuatu yang diyakininya bahwa ada sesuatu yang lebih tinggi darinya.<sup>30</sup> Agama memiliki peran yang sangat signifikan terhadap kehidupan manusia secara keseluruhan, dampak terbesar tentunya akan sangat dipengaruhi oleh orientasi keagamaannya.

Ahmad Faiz Zainudin dengan bukunya yang berjudul *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing, Succes, Happines and Greatness*, menuliskan terapi SEFT merupakan sebuah bentuk terapi penggabungan unsur spiritualitas dan energi.<sup>31</sup> Buku ini lengkap menjelaskan mengenai SEFT dari sejarah berdirinya sampai kepada training yang sering diadakan agar setiap orang dapat mengenal SEFT dan dapat mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. SEFT berasal EFT yang dipopulerkan oleh DR. Gary Graig yang membahas mengenai sistem energi tubuh. Jauh sebelum lahir SEFT asal mula sistem energi tubuh yaitu dengan adanya *akupuntur* dan *akupresure*, SEFT bekerja dengan prinsip yang hampir sama yaitu merangsang titik kunci sepanjang 12 jalur energi titik meridian dalam tubuh

<sup>30</sup> Zakiyah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama* (jakarta: Bulan Bintang, 2005).

<sup>31</sup> Faiz, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

yang berpengaruh pada kesehatan. Cara melakukan SEFT terdapat versi singkat dan versi lengkap yang kaitannya dengan mengetuk titik meridian dalam tubuh manusia.

Sedangkan untuk dimensi religiusitas dalam perspektif agama islam dikaji dalam pelaksanaan studi ini. Dimensi yang ada tidak jauh berbeda dengan dimensi religiusitas pada agama yang lain, lebih rincinya berikut dimensi religiusitas dari perspektif agama islam menurut<sup>32</sup>:

#### 1) Dimensi Ideologis atau keyakinan (*Religious Belief*)

Dimensi keyakinan ini merujuk pada tingkat keimanan seorang individu terhadap kebenaran pada pedoman yang berisi ajaran agamanya, terutama ajaran yang bersifat dogmatik, seperti keyakinan akan adanya malaikat, akhirat, surga, neraka serta hal lain yang bersifat dogma. Keyakinan dan keimanan terhadap Tuhan akan membentuk *mind set* seseorang, cara berfikirnya juga akan membentuk sikap, perilaku, lisan serta keputusannya dalam bersikap terutama yang berkaitan dengan hal keagamaan. Kemantapan hati dalam beragama membentuk dirinya memiliki iman yang kuat serta keseimbangan dalam mental spiritual dan emosional. Hubungan dengan Tuhan akan semakin membaik sehingga kedamaian serta ketenangan hati akan dimiliki, mampu berfikir logis dan positif serta mampu memecahkan berbagai persoalan dengan baik. Dengan indikator diantaranya<sup>33</sup> kepercayaan kepada Tuhan, bertawakkal kepada Tuhan dengan sebenar-benarnya, kepercayaan kepada malaikat, rasul sebagai utusan Tuhan serta kitab yang diyakini sebagai pedoman hidup, melakukan sesuatu dengan ikhlas dan percaya akan takdir

#### 2) Dimensi Praktek Agama (*Religious Practice*)

Pada dimensi praktik agama dapat diartikan segala kewajiban ritual yang wajib dilakukan sesuai dengan ajaran agamanya masing-masing, seperti dalam Islam terdapat shalat, zakat, puasa, haji. Praktik agama berkaitan dengan perilaku manusia yang diperlihatkan dari tata cara beribadah, pengakuan terhadap segala kesalahan yang

<sup>32</sup> Ghufroon M.N & Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2010). hlm 172.

<sup>33</sup> Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005). hlm 77.

dilakukan. Dimensi ini berkaitan langsung dengan dimensi keyakinan kepada Tuhan. Agama memiliki konsep adanya Tuhan, maka menjadi pusat penyembahan ritual peribadatan, dimana indikatornya diantaranya<sup>34</sup> selalu menjalankan ibadah sesuai dengan aturan yang berlaku, jika beragama Islam berarti membaca Al-Qur'an, menjalankan ibadah puasa dan sholat, selanjutnya untuk peningkatan amal yaitu dengan mencari ilmu agama dengan mendengarkan berbagai ceramah keagamaan, selalu bersedekah kepada fakir miskin.

### 3) Dimensi *Eksperensial* atau Pengalaman (*Religious Feeling*)

*Religious feeling* merupakan pengalaman keagamaan yang pernah dialami atau dirasakan seseorang, bisa dari pengalamannya saat berdoa selanjutnya merasa mengalami kekuatan dari doa yang dipanjatkan, selain itu saat bersyukur merasa muncul ketenangan batin yang berbeda dari sebelumnya. Dimensi ini merupakan bentuk respon yang dirasakan dari kehadiran Tuhan yang dirasakan seseorang. Respon kehadiran Tuhan yang dirasakan seseorang akan muncul dan disadari merupakan cerminan dari terdapatnya emosi atau perasaan keagamaan yang kuat, dimana indikatornya diantaranya<sup>35</sup> yaitu sabar dalam menghadapi berbagai cobaan yang diberikan Tuhan kepada makhluknya sebagai bentuk sayang, selanjutnya selalu bersyukur kepada Tuhan yang telah mendatangkan berbagai nikmat kepada manusia, musibah yang terjadi diterima dan diyakini ada hikmah dibalik setiap kejadian, merasa selalu diawasi oleh Tuhan sehingga bisa mengerem diri saat akan berbuat hal tidak baik atau berbuat hal yang dilarang oleh Tuhan.

### 4) Dimensi Intelektual dan Pengetahuan (*Religious Knowledge*)

Dimensi pengetahuan erat dengan keyakinan seseorang dan pemahaman tentang ajaran agamanya, seberapa jauh seseorang serta seberapa faham seseorang

---

<sup>34</sup> Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005). hlm 77

<sup>35</sup> Djamaludin Ancok & Fuad Nasrhorri Suroso, *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994).

tentang ajaran agama yang dianutnya akan mencerminkan tingkat pada dimensi intelektual seseorang, seperti halnya pengetahuan dalam memahami ajaran yang harus dipatuhi, mulai dari praktek ibadah apa yang boleh dan tidak boleh, sampai kepada memahami ajaran yang terdapat dalam kitab suci sebagai pedoman semua penganutnya.

Dimensi pengetahuan memiliki indikator perilaku yang suka menolong sesama manusia, berlaku jujur dan dapat dengan baik menjaga amanat, pemaaf terhadap siapapun serta dapat bertanggungjawab atas segala perbuatan yang dilakukan. Selain itu pada dimensi ini para penganutnya selalu menjaga kebersihan yang dipercaya sebagai salah satu wujud iman.

### E. Kerangka Pemikiran



Gambar 1.8 Kerangka Pemikiran

Bagan kerangka pemikiran diatas menjelaskan tentang perlunya konseptualisasi istilah *religious* sebagai cerminan dari pemahaman dan perilaku seseorang dalam beragama dan mengalami pengalaman keberagamaan tertentu. Ungkapan Joachim Wach mengenai pengalaman keagamaan berkaitan dengan aspek



batiniah dan hubungan antara sesama manusia dan fikiran manusia dengan Tuhan. Menurut Zakiah darajat hubungan bathin seseorang hamba dengan Tuhannya dalam ilmu jiwa dinamakan pengalaman keagamaan<sup>36</sup>

Ungkapan pengalaman keagamaan terbagi menjadi tiga diantaranya ungkapan pengalaman keagamaan dalam bentuk pemikiran, dalam bentuk perbuatan dan yang terakhir dalam bentuk persekutuan<sup>37</sup> atau dikenal dengan bahasa awam yaitu komunitas atau kelompok-kelompok keagamaan. Joachim Wach berasumsi bahwa keagamaan yang selama ini dipandang subjektif oleh sebagian besar orang, ternyata dapat di objektivitaskan dalam bentuk ungkapan persekutuan. Hal ini yang mendasari para terapis atau dikenal dengan Sefter tergabung dalam komunitas yang dapat memunculkan dirinya menjadi bermakna ditengah masyarakat atau di mata dunia.

Selanjutnya lebih jauh lagi Glock and Stark membagi konsep religiusitas ke dalam lima dimensi keagamaan diantaranya dimensi keyakinan (*ideologis dimention*), dimensi ini berisi sebuah pengharapan seseorang yang berpegang teguh terhadap keyakinan teologis tertentu dan mengakui doktrin tersebut, dalam ajaran agama islam menyangkut keyakinan terhadap rukun iman. Dimensi peribadatan (*ritualistic dimention*) yang mengukur sejauh mana seseorang melakukan ritual peribadatnya seperti dalam rukun Islam yang melihat bagaimana seseorang sholat, puasa, zakat dan kegiatan lain yang bersifat ritual. Lalu dimensi ihsan dan penghayatan (*the experiential dimention*), dimana keyakinan seseorang dalam menjalankan agamanya sudah tergolong tinggi baik ibadah ataupun amalnya. Dimensi pengetahuan agama (*intellectual dimention*), aspek dalam dimensi ini meliputi akidah, akhlaq, ibadah dan pengetahuan. Dimensi pengalaman dan konsekuensi (*The consequential dimention*), ranah dari dimensi ini berkaitan dengan aspek sosial seperti berbuat baik dan bermanfaat bagi orang lain.<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> Joachim Wach, *Ilmu Perbandingan Agama (Inti Dan Bentuk Pengalaman Keagamaan)*, ed. Joseph Kitagawa (Columbia University Press: PT. Raja Garfindo, 1985).

<sup>37</sup> Wach.

<sup>38</sup> Stark, *Glock and Stark. Religion and Society in Tension. Chicago: Rand McNally (1965) Diterjemahkan Oleh Ancok Dan Suroso Dalam Karyanya Yang Berjudul Psikologi Islami.*

Agama sebagai ajaran yang diturunkan Tuhan kepada umat manusia dalam menjalankan kehidupannya memiliki peran yang sangat besar dalam menentukan jalan hidupnya, baik yang berkaitan dengan sistem sosial dalam masyarakat, hukum dalam menentukan berbagai urusan sampai kepada ritual ibadah perorangan. Istilah agama kemudian difahami dengan istilah *religious*, Glock & Stark merumuskan religiusitas sebagai keyakinan iman dan berhubungan dengan komitmen *religious* atau agama yang dapat dilihat melalui aktivitas individu dalam menjalankan keagamaannya serta perilaku yang ditampakkan dalam kehidupan sehari-hari.

Religiusitas diartikan seberapa jauh pengetahuan, keyakinan serta penghayatan terhadap ibadah yang dilakukan. Religiusitas seringkali diidentikkan dengan keberagamaan dan orientasi keberagamaan seseorang. Religiusitas menurut Jalaluddin diartikan sebagai suatu keadaan dalam diri seseorang yang menjadi dorongan untuk bertingkah laku sesuai dengan tingkat ketaatannya pada Agama.<sup>39</sup>

Orientasi keberagamaan setiap orang berbeda antara yang satu dengan yang lainnya, terdapat sebagian orang yang melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya berlandaskan agama, terdapat sebagian lagi yang menjadikan agama sebagai kendaraannya dalam menjalankan berbagai aktivitas kehidupan. Menurut Allport & Ross orientasi keagamaan seseorang terbagi menjadi dua kategori yaitu *intrinsik* (orang yang hidup berdasarkan agama) dan *ekstrinsik* (orang yang hidup dengan memanfaatkan agama).<sup>40</sup>

Diketahui Bahwa Komunitas Sefter Bandung berdiri sejak 2015 digagas berdasarkan pengalaman para sefter yang butuh tempat untuk berbagi pengalaman dan berbagi informasi terkait terapi, agar lebih terorganisir dengan baik dibuatlah manajemen KSB yang mengawal berbagai kegiatan-kegiatan di komunitas, diantaranya berbagai pelatihan SEFT publik, pelatihan SEFT *on Houses* kerjasama dengan dinas Kesehatan dan lembaga pendidikan, Seminar *preview* rutin (*Online* dan

---

<sup>39</sup> Jalaludin, *Psikologi Agama*,

<sup>40</sup> Sekar Ayu Aryani, "ORIENTASI, SIKAP DAN PERILAKU KEAGAMAAN (Studi Kasus Mahasiswa Salah Satu Perguruan Tinggi Negeri Di DIY)."

*Offline*), kegiatan baksos SEFT dan baksos *trauma healing* serta program sosial lainnya yang rutin seperti membagikan nasi jumat ke ribuan warga miskin.<sup>41</sup>

Seperti yang diungkap Joachim Wach bahwa pengalaman keagamaan bisa terwujud dalam bentuk persekutuan,<sup>42</sup> seperti halnya Komunitas Sefter Bandung ini yang digagas berdasarkan misi yang sama-sama ingin berjuang untuk memperbaiki diri dan membantu orang lain, hal tersebut sejalan dengan motto SEFT yaitu Konsep *logos* ( *Loving God, Blessing Others & Self Improvement* ). *The Hopes* atau *The Holistic Person Empowerment System* merupakan peta pemberdayaan diri secara menyeluruh untuk meraih kesuksesan dan kebahagiaan.<sup>43</sup>

Menjadi pribadi yang kuat, tangguh, bermanfaat dan *religious* dekat dengan Tuhan, harus bisa menjadi manusia yang efektif. Kebiasaan unggul untuk menjadi manusia yang efektif menurut Stephen Covey<sup>44</sup> yaitu *Pertama* menjadi manusia proaktif (*be proactive*), cirinya mengambil tanggung jawab tentang kehidupan sendiri, tidak meyalahkan keadaan dan situasi serta memusatkan perhatian pada solusi. *Kedua* memulai segala sesuatu dengan hasil akhir (*begin with the end in mind*), mulai menuliskan mimpi dan pernyataan misi. *Ketiga*, dahulukan yang utama (*first things first*) dapat diartikan fokus pada prioritas utama. *Keempat* yaitu berfikir menang-menang, bukan menang-kalah (*think win-win*), artinya selalu mengutamakan kerjasama, sifat kooperatif dan menguntungkan kedua belah pihak. *Kelima*, Fahami orang lain, baru memahami diri sendiri (*seek first to understand, then to be understood*), berusaha memahami orang lain dari sudut pandang yang berbeda jangan selalu ingin dimengerti dan difahami orang lain. *Keenam*, yaitu Sinergi (*synergize*), menggabungkan kekuatan orang lain untuk berkarya bukan bersaing untuk menjatuhkan. *Ketujuh*, yaitu mengasah gergaji (*sharpen the saw*), tujuannya adalah agar senantiasa tajam dan berfungsi baik.

---

<sup>41</sup> Sholeh, "Komunitas Sefter Bandung."

<sup>42</sup> Wach, *Ilmu Perbandingan Agama (Inti Dan Bentuk Pengalaman Keagamaan)*.

<sup>43</sup> Hhitest Bhasin, "Rogers' Humanistic Theory of Personality" (Managemen Articles, 2021), <http://oer2go.org/mods/en-boundless/www.boundless>.

<sup>44</sup> Saadah, "Teori Stephen R. Covey; 'Menjadi Manusia Efektif Dan Produktif,'" <https://id.yestherapyhelps.com/client-centered-therapy-by-carl-rogers-12653>, 2017.

Menjadi pribadi yang sukses dan efektif apabila dihubungkan dengan visi jangka panjang yaitu yang terbingkai dalam keimanan dan ketaqwaan, menjadi sukses pribadi yaitu menjadi hamba Allah yang sukses bersama memakmurkan bumi, maka mengasah gergaji dengan keistiqomahan dalam menjalankannya.

Kunci keberhasilan para terapis dalam melakukan terapi dan menjalankan proses kehidupan yaitu dengan selalu memiliki keyakinan, kekhusyuan, keiklasan, kepasrahan total dan rasa syukur atau disingkat dengan sebutan YKIPS (Yakin, Khusyu, Iklas, Pasrah dan Syukur).

#### **F. Hasil Penelitian Terdahulu**

Beberapa hasil penelitian yang dibahas dalam penelitian ini berupa beberapa hasil penelitian sebelumnya untuk meninjau sejauh mana penelitian ini pernah diteliti oleh orang lain dari berbagai segi. Hasil penelitian yang diungkap oleh Afni Fuad yang membahas mengenai Pengaruh *Spiritual Well Being* dan *Hardiness* terhadap Stress Kerja pada Terapis Anak Autis. Hasil penelitian ini dipublikasikan pada jurnal Psikologi Vol. 10 No. 1 Juni 2017. Penelitian ini membahas mengenai cara terapis meningkatkan kemampuan dalam *spiritual well being* dan *hardiness* sehingga hidupnya menjadi lebih baik dan bermakna dengan mengeksplorasi kemampuannya secara psikologis sehingga ada perubahan yang signifikan. *Spiritual well being* untuk mengukur *eksistensial well being*, jadi dalam hal ini arti operasionalnya untuk mengukur tujuan hidup yang selanjutnya untuk mencapai *religious well being* yang ada hubungannya dengan Tuhan sebagai sang maha yang memiliki kekuatan yang Maha Tinggi, mengacu kepada kebenaran, cinta dan kasih sayang, cahaya kebenaran. Hasil penelitian dari *spiritual well being* dapat membantu terapis menyelesaikan berbagai permasalahannya, membangun kekuatan emosionalnya sehingga dapat mengelola tingkat stress nya sehingga dapat menciptakan lingkungan yang baik, semangat hidupnya meningkat, kemampuan mental nya semakin baik termasuk dalam kejernihan berfikir serta pengambilan keputusan<sup>45</sup>.

---

<sup>45</sup> Puspitawati, "Pengaruh Spiritual Well Being Dan Hardiness Terhadap. Stress Kerja pada Terapis Anak Autis"

Selanjutnya penelitian dari Dian Siti Nurjanah pada komunitas Sefter Bandung menulis mengenai nilai spiritualitas pada terapi SEFT, pada penelitian ini ditemukan bahwa dalam terapi SEFT terdapat nilai-nilai spiritualitas yang sejalan dengan nilai tasawuf dalam islam dan tasawuf kontemporer. Model terapi SEFT berbasis spiritualitas, metode yang digunakan dalam SEFT sejalan dengan pemenuhan kebutuhan manusia di era kontemporer.<sup>46</sup>

Hasil penelitian Dhany Ramadhan yang menulis mengenai Keberagaman Masyarakat Sub Urban, penelitian ini membahas mengenai corak keberagaman pada masyarakat sub urban, hal ini membuktikan bahwa nilai-nilai agama yang sudah dijadikan *way of life* oleh pemeluknya tidak merubah nilai-nilai spiritualitas dalam dirinya meskipun di zaman modern saat ini sudah banyak dipengaruhi oleh berbagai modernisasi.<sup>47</sup>

Hasil Penelitian Akhid dalam disertasinya yang berjudul Religiusitas para Dokter. Hasil penelitiannya menggambarkan 1) bahwa religiusitas para dokter merupakan sesuatu yang dibentuk dan sifatnya non herediter. Selanjutnya konstruk religiusitasnya terbentuk dari krisis kesadaran sebagai hasil upaya pencarian diri yang proses pembentukannya dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya terutama lingkungan keluarga yang paling dekat dengan lingkungan pendidikan yang turut mempengaruhi juga, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa religiusitas terbentuk dari keterpaduan antara dorongan *internal* dan *eksternal*. Selanjutnya. 2). Aspek ideal dari religiusitas para dokter terbagi dua pola yaitu *integrative* dan *parsialistik*. Yang asal mulanya dari pengetahuan dan keyakinan. 3) Aspek praktis sangat dipengaruhi oleh aspek idealitas, nilai spirit agama menjadi salah satu elemen terapis mereka terhadap pasien, tidak hanya patuh terhadap SOP atau etika kedokteran akan tetapi disadari kesadaran spiritualitas dalam bentuk ketaatan (*tha'ah*).

Penelitian Roni Saputra, Budhi Mulyadi dan Mahatir yang dilakukan pada tahun 2020 mengenai penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

---

<sup>46</sup> Dian Siti Nurjanah, "Nilai-Nilai Spiritualitas Dalam Terapi Spiritualitas Dalam Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) (Studi Pada Komunitas SEFTer Di Bandung)," 2017.

<sup>47</sup> Dhany Ramadhan, "Keberagaman Masyarakat Sub Urban." (Tesis: Universitas Islam Negeri SGD Bandung., 2014).

melalui terapi SEFT, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan terapi SEFT dapat menjadi alternatif untuk menurunkan tekanan darah tinggi.<sup>48</sup>

Penelitian mengenai pengaruh intervensi terapi SEFT untuk menurunkan tekanan darah pada Ibu hamil dilakukan oleh Anggita, Sri, dan Donny, penelitian tersebut menggunakan kuasi eksperimen dengan kelompok control. Kelompok control yang terdiri dari 15 orang ibu hamil penderita hipertensi diberikan intervensi SEFT selama 14 hari dengan durasi 30 menit setiap harinya. Hasilnya menunjukkan bahwa pasien dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan tekanan darah sistolik sekitar 12mmHg, penurunan tekanan darah diastolic 12,8mmHg.<sup>49</sup>

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ros Endah dan Sunarsih Rahayu mengenai pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes militus tipe 2 di RSUD Kota Surakarta, hasilnya menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan kadar gula darah sebesar 220.060 point. Pasien yang diberikan intervensi terapi SEFT turun lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang tidak diberikan intervensi terapi SEFT.<sup>50</sup>

Penelitian mengenai SEFT juga dilakukan oleh Lucia & Elsy, penelitian tersebut mengenai respon adaptasi fisiologis dan psikologis pada pasien luka bakar yang diberikan terapi kombinasi antara terapi medis dan terapi SEFT. Penelitian ini dilakukan selama empat bulan kepada pasien luka bakar selain diberikan intervensi medis juga diberikan terapi SEFT. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pasien adaptif setelah diberikan kombinasi intervensi anatara medis dan terapi SEFT. Proses penyembuhan luka lebih efektif dengan hasil penyembuhan luka sebagian besar *complate*. Perasaan pasien menjadi lebih tenang dan nyeri akibat luka bakar berkurang, harapan dan motivasi untuk sembuh juga mengalami peningkatan.<sup>51</sup>

---

<sup>48</sup> Saputra, Mulyadi, and Mahathir, "Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Dan Akupresur Titik Taichong."

<sup>49</sup> Permatasari et al., "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Intervention on Blood Pressure among Pregnancy with Hypertension."

<sup>50</sup> Patriyani and Rahayu, "Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rsud Kota Surakarta."

<sup>51</sup> Purwaningsih and Rosa, "Respon Adaptasi Fisiologis Dan Psikologis Pasien Luka Bakar Yang Diberikan Kombinasi Alternative Moisture Balance Dressing Dan Seft Terapi Di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta."

Penelitian yang dilakukan oleh Rein Astuti, Iyus, dan Raini mengenai pengaruh intervensi SEFT terhadap penurunan tingkat depresi Ibu rumah tangga dengan HIV, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi pada ibu penderita HIV sebelum dan sesudah diberikan intervensi SEFT.<sup>52</sup>

Dalam hal ini penulis meneliti tentang religiusitas para terapis yang tergabung dalam Komunitas Sefter Bandung oleh karenanya peneliti mencari sumber yang jelas segala hal yang terkait dengan penelitian yang peneliti lakukan.



---

<sup>52</sup> Astuti, Yosep, and Astuti, "Pengaruh Intervensi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Ibu Rumah Tangga Dengan HIV."