



Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
Telp./Fax: 0274-617885



Poltekkes Jogja Press
email: poltekkes.press@gmail.com
ISBN : 978-602-61897-6-9



Bocah Keperawatan
Email: nurmustika22@gmail.com

Cetakan Pertama 2019
Hak Cipta oleh Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Hak Cipta dilindungi Undang - Undang

Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Never Ending Health

ISBN : 978-602-61897-6-9

Buku Panduan Singkat Pemula

SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE



Ns. Maryana, S.SiT., S.Psi., M.Kep



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN YOGYAKARTA
JURUSAN KEPERAWATAN



SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)

Oleh :

Ns. Maryana, S.SiT., S.Psi., S.Kep., M.Kep

Departement Critical Care

POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA



Poltekkes Jogja Press
email; poltekkes.press@gmail.com

**Buku Panduan Singkat Pemula
SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE**

ISBN : 978-602-61897-6-9

Penyusun:

Ns. Maryana, S.SiT., S.Psi., S.Kep., M.Kep

Cover & Setting :

Bocah Keperawatan

Layout:

Poltekkes Jogja Press

Penerbit:

Poltekkes Jogja Press

Jl. Tatabumi no. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman.

DI Yogyakarta - 55293

email; poltekkes.press@gmail.com



Buku Panduan Singkat Pemula
SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE
14.5 x 21 cm
34 hlm

"SEFT is Total Solution"

Segala macam masalah yang kita hadapi pasti ada solusinya.
Solusi yang dicari adalah sebuah solusi yang efektif & efisien.
Permasalahan klasik yang sering dihadapi berkaitan dengan..

Kesakitan, Kegagalan, Kesedihan dan Kerendahan Diri

Dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup manusia

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is

Total Solution For

"HEALING, SUCCESS, HAPPINESS, & GREATNES!!"

DAFTAR ISI

Konsep Dasar SEFT _____	5
Manfaat SEFT _____	8
Sejarah Singkat SEFT _____	10
Prinsip Kerja SEFT _____	13
Langkah Kerja SEFT _____	15
Prinsip Keberhasilan SEFT _____	20
Penghambat SEFT _____	22
Sains Dibalik SEFT _____	23
Teknik-teknik di dalam SEFT _____	26
Penelitian Mengenai Efektivitas SEFT _____	30

KONSEP DASAR SEFT

SEFT adalah singkatan dari *Spiritual Emotional Freedom Technique*, yang dalam bahasa Indonesia di artikan sebagai teknik pembebasan emosi yang dikombinasikan dengan spiritualitas dalam diri seseorang. SEFT adalah teknik penyembuhan tubuh dan pikiran yang mengombinasikan efek Spiritual, fisik dari perawatan meridian dengan efek mental dalam memfokuskan pada sakit atau permasalahan pada waktu yang sama.

SEFT merupakan salah satu varian dari cabang ilmu baru yang dinamakan Energy Psychology yang merupakan terapi modern untuk mengatasi permasalahan emosi, na-



mun ternyata SEFT bukan hanya bermanfaat untuk mengatasi permasalahan emosi semata, tetapi juga bermanfaat untuk mengatasi permasalahan fisik, hal yang dititik beratkan dalam metode ini adalah ketidakseimbangan emosional sehingga mengganggu system energy tubuh. Energy Psychology yang dikombinasikan dengan spiritual power akan dapat menghasilkan The amplifying effect atau yang sering disebut dengan efek pelipatgandaan atau efek ampuh.

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 (energy 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).

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.

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.

MANFAAT SEFT



1. *Greatness* (Kebanggaan)

Terapi SEFT yang dilakukan secara maksimal mampu meningkatkan kebanggaan dan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa terhadap dirinya. Hal ini secara psikologis membuat seseorang dapat percaya diri terhadap setiap potensi diri yang dimilikinya.

2. *Success* (Sukses)

Dalam hal ini, Terapi SEFT mampu memberikan motivasi kepada seseorang bahwa kesuksesan itu pasti ada. Motivasi yang berhasil dapat meningkatkan semangat dan usaha seseorang dalam meraih tujuan hidup, cita-cita, maupun kesuksesan.

3. *Happiness* (Kebahagiaan)

Terapi SEFT dapat meyakinkan seseorang bahwa dalam hidup ini seluruh manusia dapat bahagia. Sugesti yang didapatkan dalam hal ini seperti ketika kondisi seseorang sedang merasa sedih, jatuh, maupun gundah gulana sehingga dengan adanya SEFT dapat meyakinkan seseorang harus hidup dengan bahagia.

4. *Healing* (Kesembuhan)

Segala penyakit pasti ada penawarnya, tetapi kesembuhan itu hanya kehendak Tuhan Yang Maha Esa. Terapi SEFT disini berperan dalam meningkatkan kualitas hidup dan sugesti kesembuhan bagi seseorang yang memiliki penyakit. Terapi SEFT sebagai penunjang kesembuhan ini dimaksudkan agar setiap seseorang yang memiliki penyakit dapat menikmatinya dan menerimanya tanpa keputusasaan. Terapi SEFT ini meyakinkan kepada kita bahwasannya dalam menjalani setiap terapi untuk kesembuhan kita harus senantiasa berdoa dan menyerahkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa bahwasannya kunci kesembuhan utama berada pada Tuhan.

SEJARAH SINGKAT SEFT



Pada tahun 1964, DR. Goerge goodheart dokter ahli chiropractic (terapi pijatan pada tulang belakang untuk menyembuhkan berbagai penyakit fisik) mulai meneliti tentang hubungan antara kekuatan otot, organ dan kelenjar tubuh dengan- energy meridian. Ia mengembangkan satu metode yang dikenal dengan muscle testing dan memperkenalkan pada dunia apa yang ia sebut applied kinesiology. Kinesiologist mendiagnostik penyakit pasiennya dengan cara menyentuh beberapa otot tubuh. Mereka berasumsi bahwa dengan menyentuh beberapa bagian otot tubuh. Mereka berasumsi bahwa penyakit di bagian dalam organ tubuh seperti jantung, paru-paru, liver dsb., berdampak pada melemahkan otot tertentu dengan merasakan otot tertentu mana yang lemah, ahli kinesiology dapat menentukan organ tubuh mana yang sakit. Prinsip ini

ditindak lanjuti lebih jauh oleh salah satu murid Dr. goerge goodheart seorang psikiater pakar pengobatan holistic, Dr. John Diamond.

Dr John Diamond adalah salah satu pioneer yang menulis tentang hubungan "sistem energi tubuh" dengan gangguan psikologis. Konsep ini mendasari lahirnya cabang baru psikologi yang dikenal sebagai Energy Psychology. Yaitu terobosan baru yang menggabungkan prinsip-prinsip kedokteran timur dengan psikologi. Dalam Energy Psychology kita menggunakan system energy tubuh untuk mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilaku. Teori energy Psychology ini menjadi pondasi bagi lahirnya Thought Field Therapy (TFT).

Pada tahun 1980, Dr. Callahan mencoba dengan tehnik terapi di luar ilmu psikologi, yaitu memanfaatkan sistim energi tubuh dan mencoba melakukan ketukan (tapping) dengan ujung jarinya ke bawah kelopak mata Mary. Dalam satu menit Mary merasakan bahwa sakit perutnya akibat phobia telah hilang, dan setelah pulang dia melaporkan bahwa phobia terhadap airnya telah hilang. Berdasarkan kejadian tersebut, Dr Callahan memulai serangkaian penyelidikan untuk mengembangkan dan menyempurnakan teknik ini hingga kemudian menemukan teknik yang disebutnya Thought Field Therapy (TFT).

Pada Tahun 1997, Gary Craig menyederhanakan teknik TFT dan di kembangkannya itu ia beri nama Emotional Freedom Technique (EFT). Gary Craig memperkenalkan EFT sebagai metode penyembuhan yang paling sederhana dan efektif, namun tidak ditangan Steve Weels. Ia menggunakan teknik EFT lebih jauh lagi yakni, untuk meningkatkan prestasi (peak performance) dan kini Steve Weels menjadi pembicara dan konsultan international dibidang peak performance dan menjadi jembatan terciptanya SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) oleh Ahmad Faiz Zainuddin.

Terlahirnya SEFT diperkenalkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin, lulusan psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Beliau mengenal EFT melalui Steve Wells (Australia) dan belajar melalui video course dari Gary Craig. SEFT mulai diperkenalkan di Indonesia pada tanggal 17 Desember 2005, beliau memperkenalkannya melalui konsultasi pribadi, seminar, workshop, dan pelatihan baik di Indonesia, Malaysia, Singapura dan beberapa negara di Asia Tenggara. Dalam SEFT ada unsur spiritual, yaitu memasukkan doa sebagai bagian dari dimulainya proses terapi hingga terapi berakhir. Beberapa pakar EFT (Ritta Hag dan Rodney Woulfe) mengatakan, bahwa teknik SEFT lebih powerfull dibanding EFT versi originalnya.

PRINSIP KERJA SEFT

Seperti halnyaakupunktur, SEFT bekerja langsung pada system meridian di tubuh. Untuk menstimulus titik meridian utama, akupunktur menggunakan jarum, sedangkan dalam SEFT cukup menggunakan dua ujung jari, yaitu jari telunjuk dan tengah dengan melakukan ketukan ketukan ringan (tapping) sebanyak 7 sampai 10 ketukan pada titik meridian Utama.

Analoginya, bayangkan meridian utama dalam tubuh anda adalah seperti sungai. Permasalahan emosi atau fisik yang anda alami, entah akibat " zzzzzzzzt" atau yang lainnya, kita umpakan sebagai penghambat aliran sungai, bisa berupa sampah, benda-benda besar atau pada intinya benda tersebut menghambat aliran sungai sehingga karena aliran sungai tidak dapat mengalir dengan baik dan sempurna , maka manusia, binatang dan tumbuh-tumbuhan yang seharusnya menerima aliran air dari sungai tersebut, sekarang semuanya tidak dapat menerima ataupun jika menerima air dari sungai tersebut, airnya sangatlah terbatas.

Tetapi ketika penghambatnya telah dibersihkan atau dibereskan, maka aliran sungai akan berjalan normal kembali. Ketukan pada titik meridian energy kinetis kepada energy system dan membebaskan hambatan yang menutupi aliran energy.

Pemahaman yang penting dalam konsep SEFT adalah konsep Psychological Reversal (PR). PR disebabkan ketakutan atau trauma dan menghambat segala bentuk pengobatan baik secara allopatic (pengobatan modern medicine) maupun holistic (pengobatan alternative).

PR di karakteristikkan sebagai pembalikan aliran energy melalui meridian yang dapat dianalogikan sebagai "baterai yang terpasang terbalik" PR dihasilkan atas emosi negative yang berdampak pada perilaku seseorang dalam satu permasalahan atau lebih. PR biasanya ditemukan pada kondisi kronis, depresi dan kecanduan. Alasan dari keadaan ini dikarenakan adanya kejadian di masa lalu, keputusan, keyakinan, stress, energy yang berlawanan atau energy negative. PR dapat di sembuhkan atau diperbaiki melalui SEFT dengan melakukan tapping pada "sore spot" atau karate shop point". Secara teknis dilakukan dengan berbicara maka hambatan tersebut akan hilang dan tidak akan menghambat system energy lagi.

LANGKAH KERJA SEFT

Ada dua versi dalam melakukan SEFT. Yang pertama adalah versi lengkap dan yang kedua adalah versi ringkas (*short-cut*). Keduanya terdiri dari 3 langkah sederhana, perbedaannya hanya pada langkah ketiga (*The Tapping*). Pada versi singkat, langkah ketiga dilakukan hanya apada 9 titik, dan pada versi lengkap tapping dilakukan pada 18 titik. Versi lengkap maupun versi versi ringkas SEFT terdiri dari 3 tahap, yaitu:

1) *The Set-up*(identifikasi titik permasalahan)



"*The Set-up*" bertujuan untuk memastikan agar tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini kita lakukan untuk menetralsisir "*Psychological Reversal*" atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negative spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).

Contoh *Psychological Reversal* diantaranya:

Saya tidak bisa melepaskan diri dari kecanduan rokok

Saya tidak bisa mencapai impian saya

Saya tidak bisa sembuh dari penyakit ini

"*The Set-Up*" sebenarnya terdiri dari dua aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan *The Set-Up Words* atau dalam bahasa sendiri diucapkan sebanyak 3 kali. Dan yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian "Sore Spot" (Titik nyeri= daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari dibagian "Karate Chop".

Contoh kalimat Set-Up :

...meskipun saya cemas menjelang operasi, saya memilih untuk berhenti cemas, sehingga menjadikan diri saya lebih baik, bertambah baik, semakin baik, sudah baik.

2) *The Tune-in* (merasakan permasalahan/menghapus alam bawah sadar)

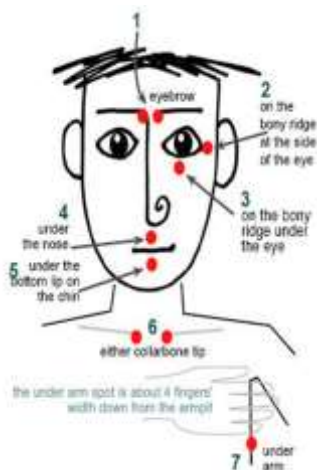


Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Untuk masalah fisik, kita melakukan *tune-in* dengan cara merasakan sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ke tempat yang sakit, dibarengi dengan hati dan mulut kita mengatakan “saya ikhlas, saya pasrah..” atau saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kesembuhan saya”. Tahap ini merupakan bagian dari *self hypnosis* untuk menghapus alam bawah sadar kita yang menjadi penyebab energi negatif yang kita alami.

Bersamaan dengan *Tune-In* ini kita melakukan langkah ke 3 (*Tapping*). Pada proses inilah (*Tune-In* yang dibarengi *tapping*) kita menetralsir emosi negative atau rasa sakit fisik.

3. The Tapping (mengetuk ringan dengan dua jari)



Tapping adalah mengetuk dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus Tune-In. titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari "*The Major Energy Meridians*", yang kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.



Titik-Titik Tapping



Titik-titik Tapping

PRINSIP KEBERHASILAN SEFT

Ada 3 hal yang harus kita perhatikan agar SEFT yang kita lakukan efektif. Lima hal ini harus kita lakukan selama proses terapi, mulai dari *Set-up*, *Tune-up*, hingga *Tapping*.

1) Yakin

Anda (baik sebagai terapis maupun klien) perlu keyakinan sama SEFT atau diri anda sendiri., anda hanya perlu yakin Jadi SEFT tetap efektif walaupun pasien maupun klien skeptis, ragu, tidak percaya diri, malu kalau tidak berhasil,dsb. Asalkan terapis dan klien masih yakin, SEFT tetap efektif.

Anehnya, semakin anda percaya diri semakin tidak bagus hasilnya. Semakin anda tidak PD, anda jadi semakin Percaya Allah atau Percaya Tuhan, dan hasilnya semakin menakjubkan. Ingat kata PD, berarti "ego" anda naik. Dan apa artinya ego?, EGO adalah singkatan dari *Edging God Out* artinya semakin ego anda naik, semakin Tuhan menyingkirkan dari kehidupan anda. Semakin anda kurangi atau membuat keajaiban dalam hidup anda.

2) Konsentrasi

Selama melakukan terapi, khususnya saat *Set-Up*, kita harus konsentrasi,atau khusyu'. Pusatkan pikiran kita pada saat melakukan *Set-Up* pada hati dan pikiran kita Jadi, hilangkan pikiran lain, konsentrasi pada kata-kata yang kita ucapkan saat melakukan *Set-Up*.

3) Ikhlas

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak complain atas musibah yang sedang kita terima.

Yang membuat kita makin sakit adalah karena kita tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang kita hadapi itu. Ikhlas ini pula yang membuat sakit apapun yang kita alami menjadi sarana menyucikan diri dari dosa dan kesalahan yang pernah kita lakukan.

PENGHAMBAT SEFT

1) Kurang pengetahuan dan ketrampilan

SEFT relative sederhana, tetapi banyak komponen detail yang perlu dilatih. *If EFT seems doesn't Work, Then you are missing something*, jika SEFT nampaknya tidak berhasil, berarti anda melewatkan salah satu tahapannya. *Learn more, Practice more*, belajar lebih banyak dan sering praktik.

2) Kurang cairan

Penderita yang masalahnya membandel walaupun sudah dilakukan SEFT berkali kali kemungkinan terjadi Dehidrasi atau kekurangan cairan.

Minum secukupnya sebelum dilakukan SEFT, karena energy tubuh dapat dialirkan baik oleh air.

3) Kurang Spesifik

Pendatang baru cenderung kurang spesifik dalam melakukan *set-up & tune-in*, ini salah satu penyebab utama kegagalan dalam SEFT.

4) Tidak ingin berubah

Kadang penderita memilih untuk tidak mau berubah karena menemukan kenikmatan dalam masalahnya. Anda memang tidak bisa membantu orang yang tidak ingin dibantu.

SAINS DI BALIK SEFT

1. *The Science Of Energy Psychology*

Energi psikologi adalah bidang ilmu yang relatif baru, walaupun embrionya berupa prinsip-prinsip *energy healing* telah dipraktikkan oleh dokter dari Tiongkok kuno lebih dari 5000 tahun yang lalu.

Energy psychology adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku.

2. Sistem Energi Tubuh

Ketidakeimbangan kimia di dalam tubuh ikut berperan dalam menimbulkan berbagai gangguan emosi seperti depresi, stress, dan cemas.

Tangan manusia mengandung energi elektromagnetik dimana setiap sel dan organnya memiliki energi elektrik yang juga mengalir pada sistem saraf manusia.

Ahli akupunktur menyebutkan di dalam tubuh kita terdapat 12 jalur energi meridian tubuh yang dapat berperan dalam penyembuhan setiap penyakit pasien.

Terdapat 7 level substansi pada diri manusia, antara lain :

- a. Level fisik
- b. *Pre-physical body*
- c. *Emotional domain*
- d. *Mind domain*
- e. *Lower spirit self*

f. *High spirit self*

g. *Astral self*

3. Akupuntur Pengobatan Timur

Para ahli akupuntur melalui pemahaman terhadap sistem energi tubuh dapat mengobati berbagai macam penyakit fisik termasuk menguruskan badan dan mengencangkan wajah.

Eksperimentasi dilakukan dengan tanpa menggunakan jarum (seperti dalam akupuntur) ataupun menekan secara berlebihan (seperti akupresur), tetapi hanya menggunakan ketukan ringan dengan ujung jari (*tapping*) pada daerah tubuh tertentu.

4. Psikoterapi

Kebanyakan aliran psikoterapi meyakini bahwa penyebab gangguan psikologis atau hambatan emosi adalah adanya ingatan trauma masa lalu. Pengalaman traumatis yang terus diingat inilah yang membangkitkan berbagai gangguan psikologis di atas (seperti yang terjadi pada para veteran perang di Vietnam, korban bencana, maupun korban pemerkosaan).

Maka dari itu perlu adanya sebuah terapi yang mampu menjadi pemotong aliran energi negatif ketika seseorang mencoba mengingat kenangan masa lalu sehingga tidak menjadikan ingatannya memberikan

dampak emosi yang negatif dan mampu mengendalikan diri dengan baik.

5. The Science Of Prayer & Spirituality

Secara tradisional sains dan sipiritual memiliki efek bentrok dan berlawanan, tetapi seiring berkembangnya zaman diteliti bahwa apabila spiritual dikombinasikan atau digabungkan dengan energi psikologi akan memberikan efek yang dahsyat dan berlipat-lipat ganda sehingga ampuh dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan ketidakstabilan emosi seseorang.

Bukti-bukti ilmiah mengatakan bahwa pada penyakit yang umum sekalipun, kondisi pikiran, emosi, sikap, kesadaran, dan doa-doa yang dipanjatkan oleh atau untuk pasien sangat berpengaruh bagi kesembuhannya, sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan sains yang diimbangi dengan kekuatan spiritual itu efektif

TEKNIK-TEKNIK TERAPI YANG MELENGKAPI SEFT

1. *Neuro Linguistic Programming (NLP)*

Pada saat melakukan "set up", kita telah melakukan proses *reframing & anchoring*, pada saat kita "tapping" berarti kita sedang melakukan proses *breaking the pattern*. Demikian halnya ketika kita melakukan "The 9 gamut procedure", kita sedang merusak sub modality kita atas masalah tersebut.

2. *Systemic Desensitization*

Pada saat kita melakukan tapping pada orang yang mengidap phobia, trauma, kecemasan dan berbagai masalah psikologis maka kita sekaligus sedang melakukan proses *systemic desensitization* pada klien tersebut, mengubah yang awalnya sensitif terhadap masalah tertentu menjadi tidak sensitif.

3. *Psychoanalysis*

Ketika berusaha menemukan akar masalah dan keluhan fisik ataupun emosi dari klien sebenarnya hal tersebut menjelaskan bahwa sedang menggunakan teknik psikoanalisis.

4. *Logotherapy*

Keikhlasan, kepasrahan, dan rasa syukur pada saat melakukan SEFT telah memberikan makna spiritual atas

penderitaan yang dirasakan sehingga dengan sikap ikhlas, pasrah, dan rasa syukur sering kali menyembuhkan kita.

5. EMDR

Pada bagian akhir proses SEFT, kita akan melakukan beberapa gerakanmata (9 gamut prosedur). Kemampuan kita melakukan kendali atas gerakan mata ini berpengaruh pada kemampuan kita mengendalikan emosi kita. Proses SEFT selain untuk melepaskan hambatan-hambatan emosi, juga melatih kita untuk memiliki kendali penuh atas emosi kita.

6. Sedona Metode (*Releasing Technique*)

Sikap ikhlas dan pasrah yang dilatih terus menerus akan menghasilkan kemampuan menerima dan melepaskan segalanya dengan nyaman dan bahagia. Dalam metode ini, proses ini disebut dengan *letting go* yang merupakan satu kondisi yang akan mempercepat proses penyembuhan baik fisik maupun emosi.

7. *Ericksonian Hypnosis*

Dalam proses SEFT, kita melakukan hypnosis diri ringan dalam bentuk sugesti diri dan afirmasi dengan menggunakan pilihan kata yang memiliki efek hypnosis.

8. *Provocative Therapy*

Teknik ini digunakan dalam SEFT saat individu dipaksakan masuk ke dalam kondisi yang tidak me-

nyenangkan. Pada saat masuk ke dalam kondisi puncak (*tune in*) itulah dilakukan tapping sehingga keluhannya menjadi hilang sama sekali.

9. *Suggestion & Affirmation*

Dalam proses SEFT dan Deep SEFT kita banyak melakukan pengulangan kata-kata yang memberdayakan diri. Kondisi ini akan menciptakan harapan dan rasa optimis yang terprogram dalam pikiran bawah sadar kita.

Harapan dan rasa optimis yang muncul akan membantu proses penyembuhan.

10. *Creative Visualization*

Teknik untuk mengubah kondisi fisik kita (kesehatan, kesejahteraan, prestasi, dll) dengan mengubah kondisi pikiran kita. Visualisasi dilakukan untuk memprogram pikiran bawah sadar supaya sesuai dengan apa yang diinginkan/diharapkan.

11. *Relaxation & Meditation*

Pada saat memunculkan rasa khusu', ikhlas, dan pasrah dalam proses SEFT, sesungguhnya kita juga sedang menggunakan teknik ini, termasuk ketika Deep SEFT.

12. *Gestalt Therapy*

Teknik ini menekankan kepada kita agar pengala-

man negatif di masa lalu dihadirkan kembali sehingga akan berada pada posisi *Tune-in* dan dapat segera dilakukan *tapping*.

13. *Energy Psychology*

Proses *tapping* dilakukan pada *acupoints* di sepanjang jalur energi meridian tubuh akan menetralsisir gangguan sistem energi tubuh.

14. *Powerful Prayer*

Kondisi yang sangat dianjurkan dalam proses *tapping* adalah individu diminta yakin, khusyu', ikhlas, pasrah, dan bersyukur yang dimana kelima kondisi tersebut sangat mendukung proses pemulihan kondisi individu baik secara fisik maupun emosi.

15. *Loving-kindness Therapy*

Penelitian ilmiah menyimpulkan bahwa cinta kasih dan kebaikan hati akan menyembuhkan kita dan menyembuhkan orang yang kita kasahi.

PENELITIAN TENTANG EFEKTIVITAS SEFT

1. Membandiingkan Efektivitas TFT dengan lainnya

Dalam penelitian ini dilakukan empat macam terapi yang diuji antara lain *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR), *Visual/Kinesthetic Dissociation* (V/KD) atau lebih dikenal dengan *Neuro Linguistic Programming* (NLP), *Traumatic Incident Reduction* (TIR), dan *Thought Field Therapy* (TFT). 51 pasien yang menderita PTSD diterapi dan dalam hal ini hasilnya terjadi penurunan stress setelah diberikan terapi.

TFT lebih unggul dari 3 terapi lainnya karena efeknya jauh lenoj cepat dan dampaknya permanen, mudah diajarkan kepada semua orang, tidak memiliki efek samping, tidak menuntut klien untuk menceritakan masalahnya, dan sangat efisien.

2. *Specific Phobia*

Penelitian ini membuktikan bahwa EFT jauh lebih efektif untuk menyembuhkan phobia (hanya dalam 30 menit), dibandingkan dengan terapi "deep breathing" dan hasilnya tetap bertahan setelah 6-9 bulan pasca terapi.

3. Efek Jangka Panjang dalam Meredakan Stress

Penelitian ini membuktikan bahwa efek latihan EFT tidak hanya dalam jangka pendek, tetapi tetap bertahan dalam jangka panjang.

4. *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Penelitian ini membuktikan bahwa terjadi perubahan signifikan pada “gelombang elektrik otak” dan keluhan pasien setelah diberikan 2x sesi EFT. Sebeleas dari 12 pasien yang diteliti menunjukkan peningkatan signifikan *slow brain activity* sebesar 3—7 Hz di bagian *occipital lobe* dan *greater frontal lobe*, dan peningkatan sebesar 13—15 Hz (*sensory motor rhytm*) di bagian *sensory cortex*. Hasil ini sejalan dengan hasil observasi berupa ketenangan fisik dan mental pasien serta kondisi mood yang positif.

5. Epileps

Dalam penelitian yang melibatkan anak-anak penderita epilepsy menemukan pengurangan yang signifikan dalam jumlah serangan epilepsy (*seizure frequency*) serta perbaikan dalam pola gelombang otak yang terbaca di EEG setelah menjalani 2 minggu EFT.

6. Perubahan Emosi & Sel Darah

Dalam penelitian ini membuktikan bahwa apabila seseorang dalam kondisi sedang emosi dan ketika dilakukan pemeriksaan darah, terjadi pergerakan yang tidak beraturan pada sel-sel darah yang telah diambil dan dimungkinkan hal ini dipengaruhi oleh peningkatan hormone adrenalin.

Selain itu, penelitian ini membuktikan ketika seseorang memasrahkan diri kepada tuhan yang maha kuasa atas segala perasaan emosi yang timbul dan dilakukan pemeriksaan darah yang diobservasi melalui mikroskop cairan darah berwarna terang dan pergerakannya sangat tenang.

7. Peningkatan Efikasi Diri

SEFT dapat meningkatkan efikasi diri seseorang terutama dalam kondisi menyerah dan putus asa maupun kegagalan. Tenang, ikhlas, dan pasrah kepada Tuhan Yang Maha ESA dengan pemberian *tapping* serta renungan doa dapat membuat seseorang kembali bersemangan dan percaya diri.

8. Mengurangi Intensitas Nyeri

Nyeri merupakan suatu perasaan dan pengalaman yang tidak menyenangkan akibat suatu respon terhadap sesuatu. Nyeri pada pasca operasi, menstruasi (*disminore*), penyandang penyakit-penyakit kronis (*CHF, CKD, Kanker*),dll. SEFT dapat mengurangi intensitas nyeri dengan menimbulkan efek tenang dan rileks setelah pemberian terapi sekaligus dengan bimbingan memasrahkan diri kepada Tuhan Yang Maha ESA.

9. Mengurangi Kecemasan

Cemas merupakan masalah psikologis yang mengganggu keseimbangan emosional seseorang akibat suatu stressor yang tidak jelas sehingga menimbulkan respon baik secara fisik, psikis, kognitif, dan perilaku.

SEFT terbukti dapat meningkatkan hormone endorphin dan enkepalin sehingga menciptakan ketenangan yang distimulasi dari terapi ketuk ringan pada titik meridian tubuh.

10. Menurunkan Kecanduan Perokok

Seseorang yang merokok sulit terlepas dari rokok karena sudah mengalami ketergantungan. SEFT mampu memberikan stimulasi dan motivasi terhadap seseorang

yang kecanduan merokok sehingga dapat menyadari bahwa yang dihisap pada awalnya merupakan sesuatu yang nikmat menjadi sesuatu yang pahit dan berbahaya bagi tubuh.

