



**MODUL MANAJEMEN STRES  
(PSI 340)**

**MODUL 12  
SEFT**

**DISUSUN OLEH  
YENY DURIANA WIJAYA S.Psi, M.Psi, Psikolog**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
2018**

## A. Pendahuluan

Spiritual Emotional Freedom Technique atau SEFT dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin, lulusan Psikologi Unair yang sedang menempuh studi master di Malaysia, dari terapi asalnya, EFT (Emotional Freedom Technique) yang dikembangkan oleh Gary Craig, seorang insinyur lulusan Stanford University. Padahal, EFT sendiri merupakan tehnik terapi yang merupakan penyederhanaan dari terapi TFT (Thought Field Therapy) yang ditemukan oleh Roger Callahan, yang tidak lain adalah gurunya sendiri. Faiz menambah unsur Spiritual pada EFT, sehingga menjadi SEFT.

SEFT adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan kekuatan doa dan spiritualitas. Energi psikologi adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang.

Konsep energi tubuh bisa dianalogikan dengan energi elektromagnetik pada pesawat televisi. Kita tidak dapat melihat dan merasakannya, tetapi keberadaannya dapat diketahui dari akibat yang ditimbulkan, yaitu berupa gambar hidup acara televisi yang kita tonton. Gangguan kecil pada aliran sistem energi tv akan menimbulkan kacaunya proses siaran televisi. Begitu juga dengan tubuh kita, setiap sel, sistem syaraf dan organ dalam tubuh kita mengandung energi elektromagnetik. Maka sebagaimana pada sistem energi tv, gangguan pada sistem energi tubuh kita akan menjadi pemicu utama segala macam gangguan emosi negatif seperti depresi, stress dan cemas. Dan sebagaimana telah diketahui, gangguan emosi dapat termanifestasi dalam berbagai penyakit fisik.

Pemahaman sistem energi tubuh menjadi dasar ilmu pengobatan timur seperti akupunktur, akupresur, refleksiologi dan sebagainya. Para ahli akupunktur percaya, gangguan pada sistem energi tubuh menyebabkan penyakit fisik seperti jantung, sakit kepala, sesak nafas dan sebagainya. Cara penyembuhannya dengan merangsang titik-titik tertentu yang berhubungan dengan sumber penyakit. Terdapat 361 titik akupunktur di sepanjang 12 jalur energi meridian tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan kita. SEFT menyederhanakan 361 titik tersebut menjadi 18 titik yang mewakili 12 jalur utama energi tubuh.

Rangkaian yang dilakukan adalah ' a) the set up yaitu menetralkan energi negatif yang ada ditubuh, b) the tune in yaitu mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit, dan c) the tapping yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh manusia.

SEFT adalah cara tercepat dan Termudah mengatasi berbagai masalah Fisik dan Emosi. SEFT (spiritual emotional freedom technique)

menggabungkan antara sistem kerja energy psychology dengan kekuatan spiritual sehingga menyebutnya dengan amplifying effect (efek pelipat gandaan). Pada tahap pelaksanaan dibutuhkan tiga hal yang harus dilakukan Terapis dan pasien dengan serius yaitu ' a) khusyuk b) ikhlas c) pasrah.

**B. Kompetensi Dasar**

**C. Kemampuan yang Diharapkan**

Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan teknik SEFT sebagai salah satu teknik manajemen stress

**D. Kegiatan Belajar 12**

**SEFT**

## 1. DEFINISI SEFT

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) merupakan perpaduan antara ilmu Akupunktur dan Psikologi yang disempurnakan dengan sentuhan Spiritual yang bersifat universal. Teknik SEFT ini digagas pertama kali dan terus menerus dikembangkan oleh seorang putera Indonesia sekaligus didaftarkan sebagai karya intelektual dan karya anak bangsa yaitu H. Ahmad Faiz Zainuddin, S.Psi, M.Sc.

SEFT adalah teknik membebaskan diri dari penderitaan emosi. Mengapa kita harus membebaskan diri dari penderitaan emosi? Karena menurut penelitian, 90% dari penyakit fisik adalah bersumber dari masalah emosi. Teknik SEFT ini sederhana namun kompleks, karena teknik ini menggabungkan 15 macam teknik terapi (termasuk kekuatan spiritual) yang diramu sedemikian rupa oleh Ahmad Faiz Zainuddin sehingga menghasilkan teknik pemberdayaan diri yang sederhana tapi efektif untuk mengatasi berbagai macam masalah fisik dan emosi (seperti sakit kepala berkepanjangan, nyeri punggung, asma, alergi, mudah capek, hingga penyakit kronis seperti diabetes, darah tinggi dan lainnya; emosi : trauma, depresi, kecanduan rokok, phobia, stress, insomia, malas, bosan gugup, galau, cemas, tidak percaya diri dan lainnya), memaksimalkan potensi dan kekuatan yang ada dalam diri setiap individu, meningkatkan kinerja untuk mencapai peak performance, membersihkan sampah-sampah emosi untuk meraih kedamaian hati dan menciptakan hubungan yang harmonis dengan orang lain secara cepat, mudah & universal.

Teknik SEFT ini begitu banyak manfaatnya dan terbukti berhasil Karena SEFT merupakan penggabungan dari 15 teknik terapi yang telah dipraktekkan oleh banyak ahli psikologi, psikiater, maupun terapis di seluruh dunia yang kemudian dikemas menjadi lebih sederhana tetapi mempunyai dampak yang luar biasa.

Aplikasi SEFT dalam kehidupan sehari-hari dapat digunakan untuk hal-hal sebagai berikut:

- Mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi dalam waktu 5-50 menit
- Meningkatkan kinerja dan prestasi dengan SEFT for Peak Performance
- Meningkatkan keberuntungan dengan The Luck Factor
- Meraih apa yang kita inginkan dengan Deep SEFT
- Mencapai Total Success dengan The Holistic Person Empowerment System
- Meraih kedamaian hati dengan Personal Peace Procedure
- Meraih kebahagiaan dengan LoGOS Spirit

SEFT merupakan penggabungan antara spiritualitas (melalui doa, keikhlasan, dan kepasrahan) dan energy psychology. Tidak seperti ilmu kedokteran barat yang memandang tubuh manusia sebagai susunan dari reaksi kimia, SEFT melalui kearifan kedokteran timurnya memandang tubuh manusia sebagai interaksi energi.

Mekanisme bekerja Teknik SEFT :

- a) **SISTEM ENERGI TUBUH.** Tubuh kita mengandung energy berupa energy listrik. Dalam ilmu Biologi pernah kita mendapatkan pelajaran ini , namun bagi yang menginginkan contoh nyata adalah pada saat kita melakukan pemeriksaan EKG ( Elektro Kardiogram ) yang notabene merupakan system listrik jantung. Dengan mengetahui system listrik tubuh , seorang terapis bisa memperkirakan penyakit dan membuat diagnosis terhadap suatu penyakit , Contoh lain adalah pada saat anda menyentuh setrika panas , secara instant anda akan merasakan rasa panas menjalar . Hal ini disebabkan rasa sakit dijalarakan secara elektrik ke otak kita . Tanpa adanya mekanisme ini , kita juga tidak akan bisa merasakan , mendengar , membau atau mengindera apapun .
- b) **KERUSAKAN SISTEM TUBUH** Setelah kita belajar system energy tubuh , sekarang kita belajar tentang energy negative . Sekarang bayangkan pesawat TV anda mengalami gangguan pada hal kecil , misalnya kabelnya ada yang putus . tentu anda tidak akan mendapatkan gambar yang baik . Besar kemungkinan gambar TV anda akan terputus-putus , atau TV anda mendadak mati . Demikian juga dalam kehidupan anda . Pengalaman Psikologis yang buruk ( trauma ) akan disimpan sebagai kenangan yang buruk pula dan akan mengendap sehingga mempengaruhi energy Psikologis anda .Dalam hal ini anda akan mulai terserang stress , phobia atau kejadian yang lain yang juga mempengaruhi kondisi fisik . Misialnya seorang yang phobia air , akan merasakan sakit perut setiap kali dibawa ke kolam renang.
- c) **COMPLETING THE MISSING ONE** Misalnya , anda kehilangan uang .Akan berbeda rasanya apabila anda mengikhlaskan uang yang sudah hilang dibandingkan dengan anda merasa marah oleh karenanya . Sulit ? Pasti ! Hanya bila anda ingin terbebas dari emosi negative , and harus berani **MENERIMANYA** . Mungkin anda bertanya , mengapa emosi negative harus kita terima, bukannya dibuang ? Saudara, dengan menerima setiap permasalahan kita , akan muncul perasaan pasrah dan menerima yang dalam survey terbukti meningkatkan kekebalan tubuh kita dari penyakit . Dalam hal psikologi , dengan menerima permasalahan kita akan melatih alam “kesadaran “ ( Supra Conciuousness) kita sehingga akan tumbuh sikap “manusia mengendalikan masalah , dan bukan sebaliknya “ . SEFT sendiri menyandarkan diri pada 3 hal , yaitu KIP ( Khusyuk , Ikhlas , dan Pasrah

- ) dalam terapinya . Dengan menerima keadaan anda , anda akan menemukan bagian dari diri anda yang “hilang “
- d) **MENGGANTI 100 % SISTEM TUBUH** . Langkah selanjutnya adalah dengan mengganti 100 % Sistem tubuh . SEFT sendiri berlangsung dengan mengaktifkan cakra (kumparan energy) yang ada pada tubuh kita dengan **KETUKAN RINGAN** pada 18 titik tubuh. Sangat mudah , cepat dan efisien .Dengan asumsi bahwa apabila kita membebaskan cakra dari energy negative , maka cakra yang merupakan kumparan energy kita akan berjalan lancar dan semua permasalahan Psikologis maupun Fisik kita akan hilang .

## **2. TEKNIK SEFT**

Ada dua versi dalam melakukan SEFT. Yang pertama adalah versi lengkap yang akan segera saya jelaskan, 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 pada 9 titik, dan pada versi lengkap tapping dilakukan pada 18 titik. Sebaiknya anda kuasai dulu versi lengkap ini sebelum versi ringkasnya, agar anda mendapatkan hasil yang maksimal.

Versi lengkap maupun versi ringkas SEFT terdiri dari 3 tahap yaitu: The Set-Up, The Tune-in dan The Tapping.

### **A. The Set-Up**

“The Set-Up” bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini kita lakukan untuk menetralsir “Psychological reversal” atau “perlawanan psikologis” (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bahwa sadar negatif).

Contoh Psychological Reversal ini diantaranya:

- Saya tidak bisa mencapai impian saya
- Saya tidak dapat bicara di depan publik dengan percaya diri
- Saya adalah korban pelecehan seksual yang malang
- Saya tidak bisa menghindari rasa bersalah yang terus menghantui hidup saya
- Saya marah dan kecewa pada istri/suami saya karena dia tidak seperti yang saya harapkan
- Saya kesal dengan anak-anak, karena mereka susah diatur
- Saya tidak bisa melepaskan diri dari kecanduan rokok

- Saya tidak termotivasi untuk belajar, saya pemalas
- Saya tidak mungkin bisa memenangkan pertandingan ini
- Saya menyerah, saya tidak mampu melakukannya.
- Saya... Saya... Saya...

Jika keyakinan atau pikiran negatif seperti contoh di atas terjadi, maka berdo'a dengan khusyu', ikhlas dan pasrah: "Yaa Allah... meskipun saya.....(keluhan anda), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya"

Iniilah obatnya: kata-kata di atas disebut The Set-Up Words, yaitu beberapa kata yang perlu anda ucapkan dengan penuh perasaan untuk menetralsir Psychological reversal (keyakinan dan pikiran negatif). Dalam bahasa religius, the set-up words adalah "doa kepasrahan" kita pada Allah swt. Bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang kita alami saat ini, kita ikhlas menerimanya dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Allah swt.

"The Set-Up" sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyu', ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dan yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian "Sore Spot" (titik nyeri = daerah di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian "Karate Chop". (lihat gb. 1 dan gb.2 di halaman 36)

Setelah menekan titik nyeri atau mengetuk karate chop sambil mengucapkan kalimat Set-Up seperti di atas, kita melanjutkan dengan langkah kedua, "the Tune-In".

## **B. The Tune-In**

Untuk masalah fisik, kita melakukan tune-in dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit dan sambil terus melakukan 2 hal tersebut, hati dan mulut kita mengatakan, "saya ikhlas, saya pasrah... yaa Allah.."

Untuk masalah emosi, kita melakukan "Tune-In" dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb.) hati dan mulut kita mengatakan, Yaa Allah.. saya ikhlas.... Saya pasrah...

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

### C. The Tapping

Tapping adalah mengetuk ringan 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 jika 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.

Berikut adalah titik-titik tersebut:

- Cr = Crown, Pada titik dibagian atas kepala
- EB = Eye Brow, Pada titik permulaan alis mata
- SE = Side of the Eye Di atas tulang disamping mata
- UE = Under the Eye 2 cm dibawah kelopak mata
- UN = Under the Nose, Tepat dibawah hidung
- Ch = Chin, Di antara dagu dan bagian bawah bibir
- CB = Collar Bone, Di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama
- UA = Under the Arm, Di bawah ketiak sejajar dengan putting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita)
- BN = Bellow Nipple 2,5 cm di bawah putting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara
- IH = Inside of Hand, Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- OH = Outside of Hand, Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- Th = Thumb, Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku
- IF = Index Finger, Jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)
- MF = Middle Finger, Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- RF = Ring Finger, Jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- BF = Baby Finger, Di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)

- KC = Karate Chop, Di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate
- GS = Gamut Spot, Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking

Khusus untuk titik terakhir, sambil men-tapping titik tersebut kita melakukan THE 9 GAMUT PROCEDURE. Ini adalah 9 gerakan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan itu dilakukan sambil tapping pada salah satu titik energi tubuh yang dinamakan Gamut Spot, yang terletak diantara ruas tulang jari kelingking dan jari manis.

9 Gerakan itu adalah :

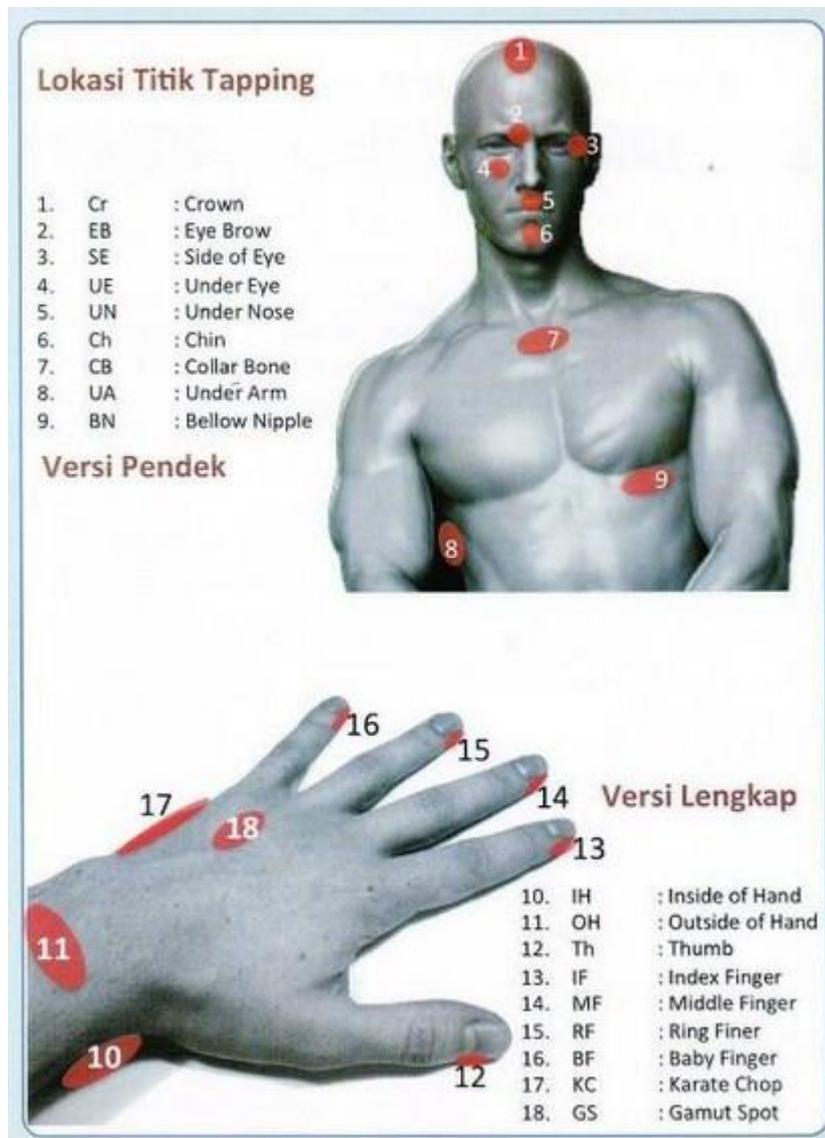
1. Menutup mata
2. Membuka mata
3. Mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah
4. Mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah
5. Memutar bola mata searah jarum jam
6. Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam
7. Bergumam dengan berirama selama 3 detik
8. Menghitung 1, 2, 3, 4, 5
9. Bergumam lagi selama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

Ini adalah langkah yang terlihat aneh dan lucu. Dalam psikoterapi kontemporer, ini disebut teknik EMDR (Eye Movement Desensitization Repatterning).

Setelah menyelesaikan 9 Gamut Procedure, langkah terakhir adalah mengulang lagi tapping dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di Karate Chop). Dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucapkan rasa syukur, Alhamdulillah..

Tapping tidak harus dilakukan secara berurutan seperti dikemukakan di atas, bisa secara acak asal dilakukan semua, dan kita boleh melakukannya pada sisi sebelah kiri atau sebelah kanan atau kedua-duanya. Tetapi dianjurkan untuk melakukannya secara berurutan dari bagian tubuh atas ke bagian bawah, seperti tadi disebutkan, agar mudah dihafal.

Gambar 1  
Lokasi titik Tapping



Ketiga diataslah yang menjadi kunci kesuksesan pada pelaksanaan terapi EFT/SEFT .

Metode EFT/SEFT ini berorientasi pada sistem energi tubuh. Di dalam tubuh setiap manusia secara alamiah dimasuki energi kehidupan murni dari alam semesta yang bersumber dari Tuhan Yang Maha Pengasih (Ar-Rahman), Yang Maha Hidup (Al-Qoyyum). Nafas adalah ekspresi yang paling mendasar untuk mengalirnya energi kehidupan. Selain itu, energi semesta juga mengalir masuk ke dalam tubuh manusia lewat titik-titik tertentu yang disebut sebagai titik-titik akupunktur (accupoint). Dalam kondisi

harmonis antara tubuh fisik, pikiran dan jiwa, energi kehidupan ini bergerak bebas. Energi memasuki tubuh manusia melalui titik-titik akupuntur menuju ke seluruh bagian tubuh, sistem organ, sel-sel dan jaringan lewat jalur meridian masing-masing yang khusus.

Jika pergerakan energi kehidupan yang melewati jalur meridian khusus ini terhambat atau ada blocking, maka akan timbul keluhan atau ketidaknyamanan tubuh. Blocking energy tersebut umumnya akibat stres fisik maupun stres psikologis yang semuanya berpusat pada pikiran dan sikap hati. Pikiran dan sikap hati negatif menyebabkan blocking energy dan menimbulkan rasa seperti khawatir, takut, marah, sedih, dan sikap kepura-puraan. Lima pikiran dan sikap hati yang negatif itulah yang sejatinya menghalangi manusia menikmati kesehatan yang holistik atau kesehatan paripurna dalam aspek fisik, mental, emosional, estetika, sosial, ekonomi dan spiritual. Blocking energy kehidupan di organ tubuh, jaringan dan sel-sel akan melemahkan organ, jaringan dan sel-sel tersebut yang akan menyebabkan terjadinya proses penuaan lebih cepat dan daya tahan terhadap penyakit menjadi menurun drastis.

Metode terapi EFT/SEFT dikembangkan berdasarkan pandangan bahwa beban emosional (pikiran negatif) yang dialami individu menjadi penyebab utama dari penyakit fisik maupun penyakit nonfisik yang dideritanya. Tekanan emosional yang tidak teratasi akan menghambat aliran energi di dalam tubuh sehingga tubuh menjadi lemah dan mudah terjangkiti penyakit. Untuk mengatasinya perlu menetralsir pikiran-pikiran negatif dengan kalimat doa dan menumbuhkan sikap positif bahwa apapun masalah pikiran, jiwa dan rasa sakitnya harus ikhlas menerimanya serta mempasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT.

### **3. TEKNIK TERAPI DALAM SEFT**

SEFT begitu sederhana namun memberikan hasil yang besar “so simple but so powerful.” Semua itu karena SEFT terbentuk dari 15 jenis Teknik Terapi berikut :

- 1) NLP (Neuro-Linguistic Programming)
- 2) Systemic Desensitization
- 3) Psychoanalisa
- 4) Logotherapy
- 5) EMDR
- 6) Sedona Method (Releasing Technique)
- 7) Ericksonia Hypnosis
- 8) Provocative Therapy
- 9) Suggestion & Affirmation

- 10) Creative Visualization
- 11) Relaxing & Meditation
- 12) Gestald Therapy
- 13) Energy Psychology
- 14) Powerful Prayer
- 15) Loving-Kindness Therapy

Teknik Tersebut diringkas sedemikian rupa menjadi satu teknik yang efektif, cepat dan mudah untuk diterapkan oleh siapa saja. Dari ke 15 teknik tersebut 3 teknik: Energy Psychology, Powerful Prayer, & Loving-Kindness Therapy adalah teknik terkuat dalam SEFT.

#### **4. PENERAPAN TERAPI EFT/SEFT**

Terapi EFT/SEFT dapat diterapkan baik dalam kelompok maupun individu:

##### **A. Individu**

Penerapan terapi EFT/SEFT dalam individu merupakan media Pengembangan diri. Ini adalah bidang spesialisasi EFT/SEFT, termasuk di dalamnya adalah penggunaan EFT/SEFT untuk mengatasi berbagai masalah pribadi. Berapa banyak orang yang stagnan atau terhenti pengembangan dirinya hanya karena tidak dapat mengatasi satu atau beberapa masalah pribadi. Ini bisa berupa trauma masa lalu yang terus menghantui hidup kita, kebiasaan jelek yang sukar kita tinggalkan, ketakutan untuk mengambil resiko, dan sebagainya.

Berusaha mengembangkan diri dengan masih memikul beban emosi yang belum terselesaikan ibarat mengendarai mobil dengan hand rem terkunci. Bisa maju, tetapi tersendat-sendat, tidak bisa full-speed.

EFT/SEFT adalah terapi yang membantu membebaskan diri dari masalah masalah pribadi tersebut. Dengan kata lain, menyelesaikan unfinished business yang tertunda, konflik batin yang belum terselesaikan. Setelah bebas dari belenggu "penjajahan emosi", barulah dapat melangkah lebih jauh untuk mengembangkan potensi diri dengan optimal. Mengolah diri menjadi manusia sempurna.

## **B. Kelompok**

### **a. Keluarga**

Keluarga adalah tempat mendapatkan “Kepuasan terbesar”, tetapi juga berpotensi menjadi sumber “Kepedihan terdalam”. Orang bilang keluarga bisa menjadi surga dunia, tetapi juga bisa menjadi neraka dunia. Kebahagiaan atau kepedihan dalam keluarga sebagian besar berkaitan dengan “hubungan” yang terbangun antara suami-istri dan orang tua anak.

Dalam bidang ini (membangun hubungan yang kokoh), EFT/SEFT bisa menjadi alat bantu yang sangat bermanfaat. Menggunakan EFT/SEFT bermanfaat untuk menetralkan emosi negatif yang sering timbul dalam keluarga, misalnya rasa cemburu yang berlebihan, mudah tersinggung atau mudah marah, rasa kecewa karena istri/suami/anak tidak bersikap seperti yang kita harapkan, rasa terlalu posesif atau protektif yang tidak produktif, rasa takut kehilangan, hilangnya romantisme atau rasa cinta, dll.

### **b. Sekolah**

Guru dapat mengajarkan EFT/SEFT atau melakukan EFT/SEFT pada muridnya yang mengalami gangguan emosi seperti: bandel, sukar konsentrasi, malas belajar, moody, masalah yang berkaitan dengan perubahan hormon seksual pada remaja, dan sebagainya.

### **c. Organisasi**

Memimpin atau menjadi bagian dari satu organisasi menuntut kecerdasan emosi yang tinggi. Beberapa ketrampilan vital dalam berorganisasi adalah manajemen konflik, kerjasama kelompok, dan kepemimpinan. EFT/SEFT dapat ikut berperan dalam mengendalikan emosi negatif yang sering kali muncul saat timbul konflik, misalnya, marah, kecewa, takut, dendam, apatis, pesimis, cemas, dsb.

### **d. Bisnis**

Dunia bisnis saat ini penuh dengan tantangan yang semakin berat karena ketatnya persaingan, sekaligus menawarkan peluang yang sangat besar bagi mereka yang siap berjuang untuk menang. Kunci kemenangan dalam dunia bisnis (juga dalam bidang lain) adalah peak performance (kinerja unggul). Kinerja unggul ini bisa berupa prestasi penjualan yang mengesankan, tingkat produksi yang tinggi, ide-ide kreatif inovatif, budaya kerja yang efisien dan

sebagainya. Dalam hal ini EFT/SEFT dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah yang sering menghambat businessman atau woman untuk melakukan kinerja unggul seperti, takut gagal dan takut sukses, kesulitan dalam menyusun target (goals) atau dalam mengeksekusinya, takut berbicara di depan publik (memberikan presentasi), dsb.

Efek doa dan spiritualitas terhadap kesembuhan penyakit telah diteliti secara mendalam oleh Dr. Larry Dossey, MD. Hasilnya menunjukkan adanya bukti ilmiah bahwa doa dan spiritualitas berpengaruh positif terhadap kesehatan. Pada penyakit yang umum sekalipun, kondisi pikiran, emosi, sikap, kesadaran, dan doa-doa yang dipanjatkan oleh atau untuk pasien sangat berpengaruh bagi kesembuhannya.

Fakta-fakta ilmiah tentang kemampuan energi psikologi, kekuatan doa dan spiritualitas, menginspirasi Faiz untuk mensinergikan keduanya menjadi terapi SEFT, yang menghasilkan efek pelipatgandaan (amplifying effect) yang secara empiris lebih ampuh daripada EFT.

## **5. KELEBIHAN SEFT**

Berikut adalah kelebihan dari teknik SEFT:

1. SEFT terbukti efektif, it works in the real world
2. Mudah dipelajari dan mudah dipraktikkan oleh siapa saja
3. Cepat dirasakan hasilnya
4. Sekali belajar bisa digunakan untuk selamanya pada berbagai masalah
5. Efektivitasnya relatif permanen
6. Jika dipraktikkan dengan benar, tidak ada rasa sakit atau efek samping, jadi sangat aman dipraktikkan oleh siapapun
7. Bisa diterapkan untuk masalah fisik dan emosi apapun.
8. Konselor sekolah dapat bekerja jauh lebih efektif dan efisien dengan mempraktikkan SEFT

## DAFTAR PUSTAKA

<http://ikabela.blogspot.com/2011/02/seft-terapi-ketukan-doa.html>  
<http://roinalrois.blogspot.com/2014/06/terapi-eftseft-makalah.html>  
<https://asepbk.wordpress.com/2015/09/15/terapi-self/>  
<https://terapiseft.com/teknik-seft/>  
<http://www.globalseft.com/p/tentang-seft.html>  
<https://ariefbudi.wordpress.com/2008/01/15/apa-itu-seft/>