



Analisis Nilai-Nilai Qur'ani dan Sufistik dalam *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

Sukma Ayu Fadhila Ardianing^{1*}

¹Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri

¹sukmaayufadhila20@gmail.com

Received : 14/05/2026

Revised:03/08/2026

Approved:13/08/2026

Abstract

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) has developed as a spiritual-based emotional regulation approach that integrates psychological and religious dimensions. Emotional problems such as anxiety, fear, and stress require not only psychological intervention but also spiritual strengthening. This study aims to analyze SEFT as an Islamic psychotherapy model by examining its compatibility with Qur'anic values and Sufistic principles. This research uses a qualitative approach with a library research method by analyzing primary and secondary literature related to SEFT, Islamic psychotherapy, and tasawuf. The results show that SEFT integrates cognitive, somatic, and spiritual components through three main stages, namely The Set-Up, The Tune-In, and The Tapping. These stages correspond functionally with Qur'anic values such as shifa', sincerity, tawakkul, patience, humility, and gratitude, as well as Sufistic principles including tazkiyatun nafs, dhikr, riyāḍah, and ma'rifatullah. This integration indicates that SEFT is not only clinically effective but also theologically grounded. In conclusion, SEFT can be positioned as an integrative Islamic psychotherapy model that is holistic, applicable, and relevant for contemporary Muslim society.

Keywords: Islamic psychotherapy, Qur'anic values, SEFT, Sufism, tazkiyatun nafs

Abstrak

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan pendekatan regulasi emosi berbasis spiritual yang mengintegrasikan dimensi psikologis dan keagamaan. Permasalahan emosi seperti kecemasan, ketakutan, dan stres memerlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis SEFT sebagai model psikoterapi Islam dengan menelusuri kesesuaiannya terhadap nilai-nilai Qur'ani dan prinsip-prinsip tasawuf. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan melalui analisis sumber data primer dan sekunder yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SEFT mengintegrasikan aspek kognitif, somatik, dan spiritual melalui tiga tahapan utama yaitu The Set-Up, The Tune-In, dan The Tapping. Setiap tahapan memiliki kesesuaian dengan nilai-nilai Qur'ani seperti syifa', ikhlas, tawakal, sabar, khusyū', dan syukur serta prinsip tasawuf seperti tazkiyatun nafs, dzikir, riyāḍah, dan ma'rifatullah. Integrasi ini menunjukkan bahwa SEFT tidak hanya efektif secara klinis tetapi juga memiliki landasan teologis yang kuat. Dengan demikian, SEFT dapat diposisikan sebagai model psikoterapi Islam yang holistik, aplikatif, dan relevan bagi masyarakat Muslim kontemporer.

Kata kunci: psikoterapi Islam, SEFT, tasawuf, tazkiyatun nafs, nilai Qur'ani

Pendahuluan

Manusia dikaruniai akal dan perasaan yang membedakannya dari makhluk lain. Perasaan inilah yang melahirkan emosi, yaitu dorongan bertindak sebagai reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri. Emosi dapat berbentuk positif (gembira, cinta, kagum)



maupun negatif (marah, sedih, takut). Emosi negatif yang berlebihan berdampak buruk bagi diri sendiri maupun orang lain, sehingga perlu diminimalisir dan dikendalikan (Purwanto, 2006). Kondisi ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga spiritual dalam mengelola emosi (Kartika & Lestari, 2024).

Di Indonesia, berkembang metode terapi berbasis spiritual yang dikenal dengan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Terapi ini menggabungkan teknik tapping (stimulasi titik energi), afirmasi positif, doa, dan penyadaran hubungan vertikal manusia dengan Tuhan. *SEFT* menekankan pelepasan beban emosi melalui penerimaan, keikhlasan, dan pemaafan (Zainuddin, 2009). Pendekatan ini memiliki irisan kuat dengan psikoterapi Islam yang mengintegrasikan dimensi kejiwaan dengan ajaran ruhani dalam al-Qur'an dan tasawuf. Psikoterapi Islam tidak hanya berfokus pada gejala psikologis, tetapi juga membimbing individu menyadari posisinya di hadapan Allah, sehingga penyembuhan berlangsung secara holistik, mencakup fisik, mental, dan spiritual (Rahmi et al., 2025).

Dalam pandangan al-Qur'an, penyembuhan sejati bersumber dari kekuatan spiritual yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya. Allah SWT berfirman dalam QS. Yūnus [10]:57, "*Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.*" serta dalam QS. Al-Isrā' [17]:82, "*Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin...*" Ayat-ayat ini menegaskan bahwa al-Qur'an menjadi penawar bagi penyakit hati dan kegelisahan. Pesan ini memperkuat pemahaman bahwa penyembuhan spiritual berkaitan erat dengan kembalinya manusia kepada nilai-nilai ketuhanan.

Di sisi lain, tasawuf sebagai dimensi batiniah Islam memainkan peran penting dalam pemulihan jiwa. Sejak awal kemunculannya, tasawuf menekankan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) sebagai fondasi meraih ketenangan batin dan kedekatan dengan Allah. Penyakit hati seperti kemarahan berlebihan, iri hati, kecemasan, dan was-was dipahami sebagai rintangan spiritual yang harus disembuhkan melalui pendekatan ruhani yang mendalam (Mursalin, 2024; Zulkifli & Jamaluddin, 2018). Dalam konteks ini, prinsip-prinsip sufistik memiliki titik temu signifikan dengan pendekatan *SEFT*, terutama dalam penguatan kesadaran spiritual dan pembersihan hati dari energi negatif.

Beberapa penelitian telah mengkaji efektivitas *SEFT* maupun psikoterapi Islam secara terpisah. Cholilah (2023) menunjukkan bahwa terapi *SEFT* efektif menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa, namun tidak membahas aspek spiritual Islam secara mendalam. Penelitian lain menemukan bahwa psikoterapi Islam berbasis dzikir, doa, dan

refleksi al-Qur'an mampu mengurangi depresi dan kecemasan pada pasien Muslim (Kartika & Lestari, 2024). Sementara itu, pendekatan tasawuf juga telah diidentifikasi sebagai metode spiritual yang efektif untuk membersihkan jiwa dan mencapai ketenangan batin (Maryati, 2024; Mursalin, 2024). Namun, kajian yang ada masih terpisah-pisah dan belum membentuk kerangka integratif yang menghubungkan secara sistematis antara *SEFT* dengan nilai-nilai Qur'ani dan prinsip-prinsip sufistik (Rahmi et al., 2025; Maryati, 2024).

Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan yaitu belum adanya analisis yang secara khusus mengkaji kesesuaian mekanisme *SEFT* seperti tapping, afirmasi, dan doa dengan konsep syifa' dalam al-Qur'an serta prinsip tazkiyatun nafs dalam tasawuf. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada efektivitas klinis semata, bukan pada landasan konseptual dan teologis. Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada upaya menyusun analisis integratif antara *SEFT*, nilai-nilai Qur'ani, dan ajaran tasawuf sebagai kerangka psikoterapi Islam. Penelitian ini tidak sekadar mengukur efektivitas, tetapi menawarkan landasan konseptual yang dapat menjadi rujukan bagi pengembangan model psikoterapi Islami yang kontekstual dan relevan dengan kebutuhan umat kontemporer.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *SEFT* sebagai bentuk psikoterapi Islami dengan menelusuri kesesuaiannya terhadap nilai-nilai Qur'ani khususnya konsep syifa' serta prinsip-prinsip sufistik, terutama tazkiyatun nafs, tawakal, dan sabar. Melalui pendekatan studi kepustakaan (*library research*), penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan model psikoterapi yang Islami, holistik, dan aplikatif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan atau dikenal dengan *library research*. Pendekatan ini digunakan untuk menganalisis secara mendalam konsep *SEFT* dalam kaitannya dengan nilai-nilai Qur'ani dan prinsip tasawuf. Metode ini dipilih karena relevan untuk mengeksplorasi konsep-konsep teoritis yang bersifat filosofis, normatif, dan spiritual melalui penelaahan literatur secara kritis (Zed, 2004). Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer tentang *SEFT* diambil dari buku berjudul "*SEFT for Healing + Success + Happiness + Greatness*" yang ditulis oleh Ahmad Faiz Zainuddin. Sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, artikel jurnal ilmiah, serta penelitian terdahulu yang membahas *SEFT*, psikoterapi Islam, dan pendekatan spiritual dalam kesehatan mental yang diakses melalui *Google Scholar*.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis dengan mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan menyeleksi sumber-sumber yang relevan dengan fokus penelitian. Proses ini dilakukan untuk memastikan bahwa data yang digunakan memiliki keterkaitan langsung dengan tema penelitian serta mendukung analisis konseptual yang dilakukan. Analisis data dilakukan dengan teknik deskriptif-analitis, yaitu dengan menguraikan dan menginterpretasikan hubungan konseptual antara prinsip-prinsip SEFT dengan nilai-nilai Qur'ani dan sufistik (Moleong, 2013). Tahap analisis meliputi identifikasi konsep utama dalam SEFT, pengkajian konsep penyembuhan dalam al-Qur'an serta prinsip tasawuf, kemudian dilanjutkan dengan proses komparasi untuk menemukan titik kesesuaian di antara keduanya. Hasil analisis selanjutnya disintesis untuk merumuskan kerangka konseptual *SEFT* dalam perspektif psikoterapi Islami. Analisis dilakukan dengan pendekatan integratif untuk menghubungkan konsep terapi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Dasar *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan sebuah sistem regulasi emosi berbasis spiritual yang mengintegrasikan tiga komponen utama yaitu kognitif, somatik, dan spiritual. Berbeda dengan teknik *Emotional Freedom Technique (EFT)* konvensional yang hanya berfokus pada sistem energi tubuh, *SEFT* menambahkan dimensi doa dan nilai-nilai keagamaan sehingga membentuk pendekatan holistik yang lebih sejalan dengan kerangka psikoterapi Islam (Rachmawardany et al., 2024; Zainuddin, 2009). Dengan kata lain, *SEFT* bukan sekadar prosedur teknis, melainkan sebuah model coping spiritual yang bekerja melalui kesadaran emosi, penerimaan diri, dan penguatan hubungan transendental.

Teknik ini dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin, seorang psikolog lulusan Universitas Airlangga, yang terinspirasi oleh *EFT* dari Gary Craig serta penelitian Larry Dossey tentang kekuatan doa. Zainuddin mulai memperkenalkan *SEFT* pada 17 Desember 2005, dan dalam praktiknya teknik ini terbukti efektif menurunkan kecemasan dan stres pada berbagai populasi, seperti ibu hamil (Putranti, 2021), mahasiswa akhir (Merida et al., 2021), hingga korban bencana alam (Walwafa et al., 2025). Keunggulan *SEFT* tidak terletak pada klaim “lebih cepat atau permanen”, melainkan pada kemudahan adaptasinya serta kemampuannya memadukan aspek fisik, emosional, dan spiritual secara simultan.

Pelaksanaan *SEFT* terdiri atas tiga tahap utama yang memiliki fungsi psikologis dan spiritual yang jelas. Tahap pertama adalah *The Set-Up*, yaitu penerimaan diri dan penetralan

perlawanan psikologis. Individu mengucapkan doa kepasrahan, misalnya “Ya Allah, meskipun saya cemas, saya ikhlas dan pasrah”. Secara kognitif, ini adalah bentuk *reframing* yang secara spiritual merupakan wujud tawakal dan ikhlas. Tahap kedua adalah *The Tune-In*, yaitu menyadari dan memfokuskan perasaan negatif (cemas, takut, sedih) tanpa menghindarinya. Tahap ini setara dengan *mindfulness* dan dalam Islam dikenal sebagai *muhasabah* (introspeksi diri). Tahap ketiga adalah *The Tapping*, yaitu mengetuk ringan titik-titik meridian sambil mengulang afirmasi spiritual. Stimulasi somatik ini bekerja pada sistem saraf otonom untuk menurunkan kortisol dan meningkatkan relaksasi (Rachmawardany et al., 2024). Dalam perspektif sufistik, gerakan ini dapat dianalogikan sebagai bentuk *riyāḍah* (latihan jiwa) yang membangun kesadaran tubuh dan hati. Kelima sikap kunci yang harus dihayati selama *SEFT* yaitu yakin, khusyuk, ikhlas, pasrah, dan syukur secara langsung bersesuaian dengan nilai-nilai inti tasawuf (Hopipah et al., 2025). Dengan demikian, *SEFT* tidak hanya bekerja pada level fisiologis, tetapi juga membangun makna spiritual di balik setiap penderitaan.

Penelitian-penelitian terdahulu lebih banyak memosisikan *SEFT* sebagai teknik intervensi klinis untuk menurunkan kecemasan atau depresi pada populasi spesifik. Kontribusi utama penelitian ini justru terletak pada upaya membangun kerangka konseptual yang menghubungkan mekanisme *SEFT* dengan nilai-nilai Qur’ani dan ajaran tasawuf. Penelitian ini menawarkan landasan teologis dan spiritual bagi praktik *SEFT* sebagai bagian dari psikoterapi Islam. Struktur *SEFT* yang berbasis doa, penerimaan, keikhlasan, dan kepasrahan secara eksplisit mengandung nilai-nilai yang diajarkan dalam al-Qur’an (seperti *syifa’*, tawakal, sabar) dan dalam konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) menurut Imam Al-Ghazali. Oleh karena itu, pada sub bab berikutnya akan dianalisis lebih mendalam bagaimana setiap tahap *SEFT* memiliki padanan dalam ayat-ayat al-Qur’an dan prinsip-prinsip sufistik, serta bagaimana integrasi keduanya dapat memperkuat landasan psikoterapi Islam yang holistik.

Nilai-Nilai Qur’ani dalam *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

Temuan utama dari analisis ini menunjukkan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* tidak hanya memanfaatkan prosedur teknis tapping, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai Qur’ani yang berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi berbasis spiritual. Nilai-nilai tersebut meliputi *syifa’* (penyembuhan), tawakal (berserah diri), sabar, ikhlas, khusyū’, dan syukur. Dalam kerangka psikoterapi Islam, keenam nilai ini bekerja secara sinergis untuk menurunkan kecemasan, membangun penerimaan diri, dan

memperkuat hubungan vertikal dengan Allah SWT (Kartika & Lestari, 2024; Rahmi et al., 2025). Dengan demikian, *SEFT* dapat diposisikan sebagai model psikoterapi integratif yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga memiliki landasan teologis yang kokoh (Uchtiyani, 2025).

Landasan utama penyembuhan dalam al-Qur'an adalah konsep *syifa'*. Allah SWT berfirman dalam QS. Yūnus [10]:57. Ayat ini menegaskan bahwa al-Qur'an berfungsi sebagai penyembuh bagi penyakit-penyakit batiniah, seperti kecemasan, ketakutan, dan kegelisahan jiwa.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.”

Dalam konteks *SEFT*, nilai *syifa'* ini diaktualisasikan melalui dua cara. Pertama, afirmasi positif yang diucapkan selama *The Set-Up* dan *The Tune-In* bekerja sebagai restrukturisasi kognitif, yaitu mengubah pola pikir negatif menjadi penerimaan dan harapan. Kedua, doa yang dipanjatkan selama terapi berfungsi sebagai coping spiritual yang menenangkan sistem saraf otonom dan menurunkan hormon stres (Sukandar et al., 2024). Dengan kata lain, penyembuhan dalam *SEFT* tidak bersifat magis, tetapi merupakan hasil integrasi antara kesadaran spiritual dan regulasi fisiologis.

Selain *syifa'*, nilai-nilai turunan seperti ikhlas, tawakal, sabar, khusyū', dan syukur juga memainkan peran penting dalam setiap tahapan *SEFT*. Pada tahap *The Set-Up*, klien diminta mengucapkan kalimat kepasrahan, misalnya “Ya Allah, meskipun saya cemas, saya ikhlas menerima perasaan ini dan saya pasrahkan kesembuhan saya kepada-Mu.” Kalimat ini mengandung tiga nilai sekaligus, berupa ikhlas (penerimaan tanpa keluhan), tawakal (berserah diri setelah usaha), dan khusyū' (konsentrasi penuh saat berdoa). Secara psikologis, ikhlas berfungsi sebagai mekanisme penerimaan diri yang menurunkan resistensi emosi, sedangkan tawakal mengurangi kecemasan akan hasil karena individu melepaskan kendali atas hal-hal yang tidak bisa diubah (Rahmi et al., 2025). Dalam penelitian tentang psikoterapi Islam, nilai tawakal terbukti mampu menurunkan beban mental dan memberikan ketenangan batin pada pasien dengan gangguan kecemasan (Kartika & Lestari, 2024).

Sementara itu, pada tahap *The Tapping*, klien melakukan stimulasi fisik pada titik-titik energi sambil terus mengulang afirmasi “Ya Allah, saya ikhlas, saya pasrah.” Gerakan

tapping yang diulang-ulang dengan nafas panjang ini sejalan dengan konsep sabar dalam al-Qur'an, yaitu menahan diri dari reaksi impulsif dan tetap bertahan dalam proses penyembuhan meskipun hasilnya belum terlihat. Secara fisiologis, tapping merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan detak jantung dan tekanan darah dan secara spiritual, kesabaran yang dilatih selama terapi memperkuat daya tahan emosional klien dalam menghadapi stressor kehidupan (Aziz et al., 2025).

Nilai syukur menjadi penutup dari setiap sesi *SEFT*. Setelah menyelesaikan rangkaian tapping, klien diminta mengambil nafas panjang lalu menghembuskannya sambil mengucapkan rasa syukur. Sikap syukur dalam keadaan sakit atau sulit disebut sebagai *discipline of gratitude*, yaitu sebuah latihan kognitif-afektif yang mengarahkan perhatian pada nikmat yang masih ada, bukan pada kekurangan. Penelitian menunjukkan bahwa praktik syukur secara teratur meningkatkan kadar dopamin dan serotonin, yang berkontribusi pada perasaan bahagia dan optimisme (Uchtiyani, 2025).

Perbandingan dengan penelitian terdahulu memperkuat temuan ini. Sejumlah studi sebelumnya lebih banyak memfokuskan pada efektivitas doa atau dzikir sebagai terapi mandiri, tanpa mengaitkannya dengan sistem regulasi emosi yang terstruktur seperti *SEFT* (Kartika & Lestari, 2024; Sukandar et al., 2024). Penelitian ini justru menunjukkan bahwa nilai-nilai Qur'ani tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap spiritual, tetapi sebagai mekanisme inti yang bekerja secara sinergis dengan komponen kognitif (afirmasi) dan somatik (tapping). Dengan demikian, *SEFT* menawarkan model integratif yang unik. Di satu sisi ia menggunakan teknik berbasis bukti dari psikologi energi, di sisi lain ia berakar pada nilai-nilai Qur'ani yang telah terbukti secara empiris meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Keseluruhan nilai Qur'ani yang terintegrasi dalam *SEFT* berupa *syifa'*, ikhlas, tawakal, sabar, *khusyū'*, dan syukur secara eksplisit memiliki kesesuaian yang kuat dengan konsep penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dalam tasawuf. Dalam ajaran sufi, penyembuhan jiwa tidak mungkin dicapai tanpa melalui proses pembersihan hati dari sifat-sifat tercela dan pengisian dengan akhlak mulia. Nilai ikhlas dan tawakal dalam *SEFT*, misalnya, merupakan inti dari *maqāmāt* (tingkatan spiritual) dalam perjalanan sufi. Demikian pula, sikap syukur dan sabar menjadi fondasi bagi ketenangan batin (*nafs al-muthmainnah*). Oleh karena itu, pada sub bab berikutnya akan dianalisis lebih lanjut bagaimana nilai-nilai Qur'ani dalam *SEFT* tersebut berpadu dengan prinsip-prinsip sufistik, khususnya dalam kerangka *tazkiyatun nafs* dan *maqāmāt* tasawuf, sehingga membentuk landasan psikoterapi Islam yang holistik dan transformatif.

Integrasi Prinsip Tasawuf dalam *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) secara substansial mengintegrasikan prinsip-prinsip tasawuf, terutama *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), dzikir (mengingat Allah), sabar dan tawakal, serta *riyāḍah* (latihan spiritual). Tasawuf sendiri dalam perspektif psikoterapi dipahami sebagai pendekatan yang mengatasi “penyakit hati” melalui pengendalian emosi, kesadaran spiritual, dan pembersihan jiwa dari sifat-sifat tercela (As-Shidqi & Naan, 2022). Dengan demikian, SEFT tidak hanya berfungsi sebagai teknik regulasi emosi, tetapi juga sebagai bentuk praktik sufistik kontemporer yang sistematis, di mana setiap tahapannya (*The Set-Up*, *The Tune-In*, dan *The Tapping*) memiliki padanan fungsional dalam konsep tasawuf. Integrasi ini menunjukkan bahwa praktik spiritual tidak berhenti pada dimensi normatif, tetapi dapat dioperasionalkan menjadi metode terapi yang terstruktur dan aplikatif.

Secara konseptual, keterkaitan antara *SEFT* dan tasawuf terletak pada orientasi keduanya yang menempatkan hati sebagai pusat pengelolaan emosi. Dalam tasawuf, hati dipandang sebagai locus utama baiknya perilaku maupun sumber gangguan batin, sehingga proses penyembuhan difokuskan pada pemurnian hati. Sedangkan dalam *SEFT*, pendekatan serupa tampak pada upaya mengidentifikasi, menerima, dan melepaskan emosi negatif secara sadar. Hal ini memperlihatkan adanya kesinambungan antara tradisi spiritual klasik dengan pendekatan psikoterapi modern, di mana keduanya sama-sama menekankan pentingnya kesadaran diri sebagai titik awal perubahan.

Secara singkat, tasawuf merupakan dimensi ihsan dalam Islam yang bertujuan membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah melalui latihan spiritual seperti zuhud, dzikir, muhasabah, dan *tazkiyatun nafs* (Mursalin, 2024). Berbeda dengan pendekatan moral normatif, tasawuf menawarkan metode praktis untuk mentransformasi kondisi batin dari *an-nafs al-‘amārah* menuju *an-nafs al-muṭma’innah*. Transformasi ini tidak terjadi secara instan, tetapi melalui proses latihan yang berkelanjutan. Dalam konteks ini, *SEFT* dapat dipahami sebagai salah satu bentuk fasilitasi modern terhadap proses transformasi tersebut, karena menyediakan langkah-langkah konkret yang dapat dilakukan individu secara mandiri.

Kelima prinsip tasawuf berupa *tazkiyatun nafs*, dzikir, sabar dan tawakal, *ma’rifatullah*, serta *riyāḍah* terbukti memiliki korespondensi langsung dengan mekanisme kerja SEFT. Korespondensi ini tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga operasional, karena masing-masing prinsip dapat dipetakan pada tahapan teknis dalam *SEFT*.

Pertama, *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Dalam tasawuf, *tazkiyatun nafs* dimaknai sebagai proses pembersihan hati dari akhlak tercela dan pengisian dengan sifat-sifat mulia. Secara psikologis, proses ini setara dengan pelepasan emosi negatif dan penguatan emosi positif. Dalam praktik sehari-hari, individu sering kali menekan emosi negatif tanpa menyelesaikannya, sehingga memicu ketegangan batin yang berkepanjangan. *SEFT* menawarkan pendekatan berbeda, yaitu dengan mengakui keberadaan emosi tersebut secara sadar. Pada tahap *The Set-Up* dan *The Tune-In*, klien diajak untuk menyebutkan secara spesifik emosi yang dirasakan, kemudian menerimanya melalui kalimat afirmatif yang bernuansa spiritual. Proses ini menunjukkan bahwa penerimaan merupakan langkah awal dalam penyucian jiwa, karena individu berhenti melawan realitas emosionalnya (Mursalin, 2024). Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* dalam *SEFT* tidak hanya bersifat konseptual, tetapi diwujudkan dalam praktik yang terukur dan berulang.

Selain itu, proses penerimaan ini juga berfungsi sebagai mekanisme desensitisasi emosional. Ketika individu mampu menghadapi emosinya tanpa reaksi penolakan, intensitas emosi tersebut secara bertahap menurun. Hal ini memperkuat argumen bahwa *tazkiyatun nafs* dalam *SEFT* bekerja melalui kombinasi kesadaran kognitif dan ketenangan spiritual.

Kedua, dzikir sebagai regulasi emosi. Dalam tasawuf, dzikir bukan sekadar aktivitas verbal, tetapi proses internalisasi kesadaran akan kehadiran Allah yang berdampak langsung pada ketenangan jiwa (Nurhuda, Nasichach, & Ayasha, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa dzikir mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan rasa tenang (Mustary, 2021). Dalam *SEFT*, afirmasi seperti “Saya ikhlas, saya pasrah” yang diulang secara konsisten memiliki fungsi yang serupa. Pengulangan ini membentuk pola kognitif baru yang menggantikan pikiran negatif yang berulang.

Secara psikologis, repetisi afirmasi dalam *SEFT* bekerja melalui mekanisme pengkondisian kognitif. Pikiran yang awalnya dipenuhi kecemasan secara bertahap dialihkan pada kalimat yang menenangkan dan bermakna spiritual. Dalam waktu yang sama, fokus perhatian berpindah dari masalah menuju hubungan dengan Tuhan. Hal ini menjadikan dzikir dalam *SEFT* bukan hanya simbol spiritual, tetapi juga teknik regulasi emosi yang efektif. Dengan demikian, integrasi dzikir dalam *SEFT* memperkuat dimensi spiritual sekaligus memberikan dampak psikologis yang nyata.

Ketiga, sabar dan tawakal sebagai strategi coping. Dalam tasawuf, sabar dan tawakal merupakan dua sikap utama dalam menghadapi ujian kehidupan. Dalam konteks psikologi, keduanya berfungsi sebagai mekanisme coping yang adaptif. Sabar membantu individu menahan reaksi impulsif, sedangkan tawakal mengurangi kecemasan terhadap hasil yang

tidak pasti. Dalam *SEFT*, kedua nilai ini diinternalisasikan melalui *The Set-Up Words* yang menekankan penerimaan dan penyerahan diri kepada Allah.

Proses ini memberikan efek ganda. Di satu sisi, individu tetap aktif melakukan upaya penyembuhan melalui teknik *SEFT*. Di sisi lain, individu tidak terbebani oleh ekspektasi hasil yang berlebihan. Hal ini menciptakan keseimbangan antara usaha dan penerimaan, yang dalam tasawuf dikenal sebagai harmoni antara ikhtiar dan tawakal (Munir et al., 2021). Dengan demikian, *SEFT* tidak hanya mengatasi gejala emosional, tetapi juga membentuk cara pandang yang lebih sehat terhadap masalah.

Keempat, *riyāḍah* (latihan spiritual) dan keterkaitannya dengan tapping. Dalam tasawuf, *riyāḍah* merupakan latihan yang dilakukan secara konsisten untuk membentuk karakter dan kestabilan jiwa. Latihan ini menuntut pengulangan dan disiplin agar menghasilkan perubahan yang menetap. Dalam *SEFT*, tapping yang dilakukan secara berulang memiliki karakteristik yang serupa. Gerakan ini tidak hanya berfungsi secara fisiologis, tetapi juga melatih individu untuk membangun respons emosional yang lebih tenang.

Secara fisiologis, tapping berkontribusi pada penurunan ketegangan dan peningkatan relaksasi (Ghofur & Nurjannah, 2024). Namun, ketika dikombinasikan dengan afirmasi spiritual, efeknya menjadi lebih luas karena melibatkan dimensi kognitif dan spiritual sekaligus. Pengulangan praktik ini secara konsisten akan membentuk kebiasaan baru dalam merespons stres. Dengan demikian, tapping dalam *SEFT* dapat dipahami sebagai bentuk *riyāḍah* modern yang mengintegrasikan aspek fisik dan spiritual.

Kelima, *ma'rifatullah* sebagai kesadaran *ilahiah*. Dalam tasawuf, *ma'rifat* merupakan puncak kesadaran spiritual yang menumbuhkan rasa kedekatan dengan Allah. Dalam konteks terapi, kesadaran ini memberikan rasa aman yang mendalam karena individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Dalam *SEFT*, keyakinan bahwa kesembuhan berasal dari Allah menjadi pondasi utama yang memperkuat efektivitas terapi.

Kesadaran ini juga berpengaruh terhadap cara individu memaknai penderitaan. Masalah tidak lagi dipandang sebagai beban semata, tetapi sebagai bagian dari proses yang memiliki hikmah. Secara psikologis, hal ini meningkatkan resiliensi dan mengurangi tekanan emosional (Ghofur & Nurjannah, 2024). Dengan demikian, *ma'rifat* dalam *SEFT* berfungsi sebagai sumber makna yang memperkuat ketahanan mental individu.

Perbandingan dengan penelitian terdahulu memperkuat temuan ini. Beberapa studi telah membuktikan efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan dan depresi (Mustary, 2021; Ghofur & Nurjannah, 2024). Namun, pendekatan tersebut umumnya berdiri

sendiri tanpa integrasi dengan teknik somatik. Di sisi lain, kajian tasawuf sebagai psikoterapi masih dominan pada tataran konseptual (As-Shidqi & Naan, 2022). *SEFT* mengisi celah tersebut dengan menggabungkan dimensi spiritual dan teknik fisik dalam satu metode yang terstruktur.

Secara keseluruhan, integrasi prinsip tasawuf dalam *SEFT* bersifat sistematis dan fungsional. *SEFT* tidak hanya merepresentasikan nilai-nilai tasawuf, tetapi juga mengaktualisasikannya dalam bentuk praktik yang terukur. Hal ini menunjukkan bahwa tasawuf dapat dikontekstualisasikan dalam kehidupan modern tanpa kehilangan esensi spiritualnya. Implikasi dari temuan ini adalah terbukanya peluang pengembangan psikoterapi Islam yang lebih aplikatif, sekaligus memperkuat posisi *SEFT* sebagai salah satu model terapi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat Muslim kontemporer.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* merupakan model psikoterapi yang tidak hanya efektif secara teknis dalam regulasi emosi, tetapi juga memiliki landasan spiritual yang kuat dalam ajaran Islam. *SEFT* bekerja melalui integrasi tiga dimensi utama, yaitu kognitif, somatik, dan spiritual, yang dioperasionalkan dalam tiga tahapan inti berupa *The Set-Up*, *The Tune-In*, dan *The Tapping*. Setiap tahapan tersebut terbukti memiliki kesesuaian fungsional dengan nilai-nilai Qur'ani seperti syifa', ikhlas, tawakal, sabar, khusyū', dan syukur, serta prinsip-prinsip tasawuf seperti *tazkiyatun nafs*, dzikir, *riyāḍah*, dan *ma'rifatullah*.

Temuan ini menegaskan bahwa *SEFT* dapat diposisikan sebagai bentuk psikoterapi Islam integratif yang mampu menjembatani pendekatan spiritual klasik dengan metode terapi modern yang terukur. Nilai-nilai Qur'ani dalam *SEFT* berfungsi sebagai mekanisme inti dalam membentuk penerimaan diri, menurunkan kecemasan, dan memperkuat hubungan transendental dengan Allah SWT. Sementara itu, integrasi prinsip tasawuf menunjukkan bahwa proses penyembuhan dalam *SEFT* tidak hanya bersifat simptomatik, tetapi juga transformatif karena menyentuh aspek penyucian jiwa dan pembentukan kesadaran spiritual yang lebih dalam.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penguatan kerangka konseptual *SEFT* sebagai praktik *tazkiyatun nafs* kontemporer yang sistematis dan aplikatif. Dengan demikian, *SEFT* tidak hanya relevan sebagai teknik intervensi psikologis, tetapi juga sebagai pendekatan spiritual yang kontekstual bagi masyarakat Muslim modern. Penelitian selanjutnya perlu menguji secara empiris efektivitas *SEFT* berbasis integrasi Qur'ani dan

tasawuf pada berbagai populasi dengan desain eksperimen yang lebih ketat. Selain itu, pengembangan modul intervensi yang terstandar dan terukur berbasis *SEFT* juga menjadi penting agar implementasinya dalam praktik konseling dan psikoterapi Islam dapat dilakukan secara lebih luas dan konsisten.

Deklarasi

1. Pernyataan Penggunaan AI (*AI Statement*)

Selama penyusunan naskah ini, penulis menggunakan bantuan *Quillbot* dan *Paraphrase.io* sebagai sarana untuk memparafrase kutipan dari sumber data untuk menghindari plagiasi. Selain itu, penulis juga menggunakan *Google Translate* dan *Grammarly* untuk menerjemahkan dan memeriksa tata bahasa Inggris pada bagian abstrak.

2. Kontribusi Penulis (*Author Contributions*)

Penulis yaitu Sukma Ayu Fadhila Ardianing bertanggung jawab penuh atas konseptualisasi, metodologi, analisis data, dan penulisan naskah ini.

3. Pendanaan (*Funding*)

Penelitian ini menggunakan pendanaan pribadi dan tidak menerima pendanaan eksternal.

4. Konflik Kepentingan (*Conflict of Interest*)

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan apapun dalam penelitian ini.

5. Pernyataan Etik (*Ethical Statement*)

Penelitian ini merupakan studi kepustakaan yang tidak melibatkan subjek, sehingga persetujuan etik formal tidak diperlukan. Penulis menyatakan bahwa penelitian ini telah memenuhi standar etika penelitian dan publikasi akademik, dan pernyataan ini telah ditinjau serta disetujui oleh tim editorial.

Referensi

Amin, S. M. (2012). *Ilmu tasawuf*. Amzah.

As-Shidqi, M. H., & Naan. (2022). Tasawuf sebagai psikoterapi penyakit hati. *Living Islam: Journal of Islamic Discourses*, 5(2), 187–206. <https://doi.org/10.14421/lijid.v5i2.3909>

Aziz, A., Farenti, S. A., Siregar, A. A., & Nulhakim, L. (2025). Memahami dasar psikoterapi Islam. *MIMBAR: Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 11(2), 25–36. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v11i02.4019>

Cholilah, I. R. (2023). Spiritual emotional freedom technique (SEFT) therapy in reducing student anxiety levels. *Al-Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Pengembangan Masyarakat*, 21(2), 161–174. <https://doi.org/10.35719/k55dpx92>

Ghofur, F. A., & Nurjannah. (2024). Efektivitas konseling spiritual melalui terapi dzikir untuk mengatasi anxiety. *At-Taujih: Kajian Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v4i1.2312>

Hopipah, E. N., Mansurnoor, I. A., & Rahman, Y. (2025). Integration of the spiritual emotional freedom technique (SEFT) model and the concept of tazkiyatun nafs from Imam Ghazali's perspective for the recovery process of clients with psychological disorders. *Journal of Islamic Communication and Counseling (JICC)*, 4(2), 153–170. <https://doi.org/10.18196/jicc.v4i2.102>

Kartika, D. K., & Lestari, Y. I. (2024). Psikoterapi Islam dalam peningkatan kesehatan mental: Tinjauan teoritis dan empiris. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 49776–49781.

Mashar, A. (2020). *Pengantar tasawuf: Sejarah, mazhab, dan ajaran*. SPI FAB UIN Raden Mas Said Surakarta.

Merida, S. C., Febrieta, D., Husnah, H., Ria, R., & Novianti, R. (2021). Spiritual emotional freedom technique (SEFT) dan student well-being pada mahasiswa semester akhir. *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi*, 10(2), 133–142. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>

Moleong, L. J. (2013). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.

Munir, M., Fermadi, B., Habibah, A. N., Alwi, M. B., Fauzi, M. H., Said, A. A., & Pangestutiani, Y. (2021). Terapi tasawuf: Penerapan konsep sabar, syukur, dan tawakal dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien penyakit kronis. *Journal of Golden Generation Abdimas*, 1(1), 1–22. <https://ejournal.lppnusantara.com/index.php/JGGA/article/view/430>

Mursalin, H. (2024). Pendekatan tasawuf dan psikoterapi perspektif Islam. *CONS-IEDU: Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 77–90. <https://doi.org/10.51192/cons.v2i2>

Mustary, E. (2021). Terapi relaksasi dzikir untuk mengurangi depresi. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(1), 1–9. <http://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic>

Nurhuda, S. P., Nasichach, & Ayasha, S. S. (2023). Terapi dzikir dalam kesehatan mental. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni (JISHS)*, 2(1), 92–96. <http://jurnal.minartaris.com/index.php/jishs>

Pujiastuti, T. (2021). *Psikoterapi Islam*. CV. Elsi Pro.

Putranti, A. D. (2021). SEFT (spiritual emotional freedom technique) untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 53–62.

Rachmawardany, D. W., Mustikawati, I. F., Septianawati, P., & Immanuel, G. (2024). Efek spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap kesejahteraan psikologis pasien: Systematic literature review. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), 136–143. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnunafis>

Rahmi, H. A., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Kesehatan mental dan psikoterapi: Perspektif psikologi Islam. *Jurnal Islamika: Islamic Studies Journal*, 8(1), 35–45. <https://doi.org/10.37859/jsi.v8i01.9059>

Ramanda, P., Khairat, I., Yusof, H. M., Fitria, E., & Rifa'i, H. (2025). Group guidance using spiritual emotional freedom technique (SEFT) to reduce student's career anxiety. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 9(1), 26–40. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v9n1.p26-40>

Sukandar, W., Budiman, A., & Abdul Aziz, A. R. bin. (2024). Qur'anic counseling and psychotherapy: Psychopathological insights from Surah Yunus verse 57. *Takwil: Journal of Quran and Hadith Studies*, 3(2), 37–54. <https://doi.org/10.32939/twl.v3i2.5938>

Uchtiyani, M. D. A. (2025). Models of Islamic psychotherapy in contemporary psychological literature. *Social Studies & Humanities Journal (SOSHUM)*, 2(4), 478–487.

Walwafa, M. S., Lukman, D., & Eryanti, D. (2025). Efektivitas layanan SEFT terhadap tingkat kecemasan korban gempa Kertasari. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 13(4), 377–396. <https://jurnal.fdk.uinsgd.ac.id/index.php/irsyad>

Warsah, I. (2021). *Psikologi: Suatu pengantar (Edisi revisi)*. Tunas Gemilang Press.

Zainuddin, A. F. (2009). *SEFT for healing + success + happiness + greatness*. Afzan Publishing.

Zed, M. (2009). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Obor.

Zulkifli, & Jamaluddin. (2018). *Akhlaq tasawuf: Jalan lurus mensucikan diri*. Kalimedia.