



# Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin *Inner Child* dan Trauma Masa Lalu

Ririn Elfia Yusmi\*, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Pekanbaru

**Abstrak:** Jurnal ini akan membahas secara mendalam tentang pendekatan psikologi transpersonal dalam terapi SEFT, serta bagaimana metode ini dapat digunakan untuk menyembuhkan luka batin dan trauma masa lalu, dengan mengedepankan data dan contoh kasus yang relevan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Metode penelitian yang digunakan adalah analisis kualitatif dengan studi kasus dari beberapa individu yang telah menjalani terapi ini. Hasil menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat membantu individu mengatasi trauma dan memperbaiki hubungan dengan inner child mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai terapi alternatif dalam psikologi. Penyembuhan luka batin, terutama yang berkaitan dengan konsep inner child dan trauma masa lalu semakin diperhatikan dalam konteks psikologi modern. Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Techniques*) sebagai pendekatan psikologi transpersonal menawarkan cara yang inovatif untuk mengatasi trauma tersebut. Melalui pendekatan SEFT, individu diajak untuk terhubung dengan aspek terdalam dari diri mereka, sehingga memungkinkan proses penyembuhan yang lebih holistik.

**Kata Kunci:** Psikologi Transpersonal, Seft, Luka Batin, *Inner Child*, Kesehatan Mental

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i3.3943>

\*Correspondence: Ririn Elfia Yusmi

Email: [ririnelfiyusmi@gmail.com](mailto:ririnelfiyusmi@gmail.com)

Received: 25-03-2025

Accepted: 25-04-2025

Published: 25-05-2025



**Copyright:** © 2025 by the authors.  
Submitted for open access publication  
under the terms and conditions of the  
Creative Commons Attribution (CC  
BY) license  
(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** This journal will discuss in depth the transpersonal psychology approach in SEFT therapy, and how this method can be used to heal inner wounds and past trauma, by highlighting relevant data and case examples. This study aims to explore the effectiveness of SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) therapy. The research method used is qualitative analysis with case studies of several individuals who have undergone this therapy. The results show that SEFT therapy can help individuals overcome trauma and improve their relationship with their inner child. This study is expected to provide new insights into alternative therapies in psychology. Healing inner wounds, especially those related to the concept of the inner child and past trauma, is increasingly being considered in the context of modern psychology. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Techniques*) therapy as a transpersonal psychology approach offers an innovative way to overcome this trauma. Through the SEFT approach, individuals are invited to connect with the deepest aspects of themselves, allowing for a more holistic healing process.

**Keywords:** Transpersonal Psychology, Seft, Inner Wounds, Inner Child, Mental Health

## Pendahuluan

Pentingnya pendekatan transpersonal dalam terapi terletak pada kemampuannya untuk menghubungkan individu dengan aspek spiritual mereka. Pendekatan ini berfokus pada pengembangan diri dan kesadaran yang lebih tinggi, yang dapat membantu individu memahami dan mengatasi luka batin mereka. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam praktik spiritual cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik (Koenig, 2020). Oleh karena itu, integrasi spiritualitas dalam terapi SEFT dapat memberikan dimensi tambahan yang mendalam dalam proses penyembuhan.

Dalam konteks Indonesia, di mana budaya dan nilai-nilai spiritual sangat kental, penerapan terapi SEFT dapat menjadi pilihan yang relevan. Banyak individu di Indonesia yang mencari cara untuk menyembuhkan trauma tanpa harus terjebak dalam stigma negatif yang sering kali menyertai perawatan kesehatan mental (Sari & Prasetyo, 2023). Dengan pendekatan yang lebih holistik dan transpersonal, terapi ini dapat menjembatani kesenjangan tersebut dan memberikan ruang bagi individu untuk mengeksplorasi dan menyembuhkan luka batin mereka.

Luka batin yang disebabkan oleh trauma masa lalu sering kali terpendam di dalam diri individu, mempengaruhi pola perilaku, hubungan, dan kesehatan mental. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati (2022), sekitar 70% individu yang mengalami trauma masa kecil melaporkan dampak negatif terhadap kehidupan mereka di kemudian hari, termasuk kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal dan kecemasan yang berkepanjangan (Rachmawati, 2022). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya penyembuhan luka batin agar individu dapat hidup dengan lebih sehat secara mental dan emosional.

Menurut (Pratiwi, 2023), konsep *inner child* merupakan konsep yang telah digali oleh berbagai tokoh terkenal dalam dunia psikologi dan pengembangan diri, seperti Carl Jung, John Bradshaw, Louise Hay, Alice Miller, dan Wayne Dyer. Trauma masa lalu sering kali meninggalkan bekas yang mendalam dalam jiwa seseorang, yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan kesehatan mental mereka. Menurut (American Psychological Association, 2020), sekitar 70% orang dewasa di AS mengalami trauma setidaknya sekali dalam hidup mereka, dan 20% di antaranya mengembangkan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Luka batin *inner child*, yang merujuk pada bagian dari diri kita yang terpengaruh oleh pengalaman masa kecil yang menyakitkan, sering kali menjadi penyebab utama dari berbagai masalah emosional dan perilaku di masa dewasa. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana trauma masa lalu dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman negatif di masa kecil dapat mengubah cara seseorang berinteraksi dengan dunia dan orang lain (Felitti et al., 1998). Misalnya, seorang individu yang mengalami pengabaian di masa kecil mungkin tumbuh menjadi orang dewasa yang kesulitan membangun hubungan yang sehat. Oleh karena itu, penyembuhan luka batin *inner child* menjadi sangat penting untuk mengatasi dampak negatif dari trauma masa lalu.

Salah satu pendekatan yang mulai mendapat perhatian adalah terapi SEFT, yang menggabungkan teknik emosional dengan elemen spiritual. Terapi ini memberikan ruang bagi individu untuk mengidentifikasi, mengolah, dan melepaskan emosi negatif yang terkait dengan pengalaman traumatis. Melalui teknik-teknik tertentu, individu diajak untuk berinteraksi dengan innerchild mereka, yang sering kali menjadi sumber dari banyak luka batin. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan diri dan kesadaran spiritual.

Terapi SEFT berfokus pada penyembuhan melalui pengenalan dan pengolahan emosi yang terpendam, serta menghubungkan individu dengan aspek spiritual mereka (M. Zainuddin & Dewi, 2010). Teknik ini melibatkan pengetukan pada titik-titik tertentu di tubuh sambil memfokuskan pikiran pada pengalaman traumatis, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan emosional dan fisik yang terkait (Anggraini & Safinatunnajah, 2021). Menurut penelitian oleh Church (2013), SEFT telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi, yang sering kali berkaitan dengan trauma masa lalu (Church, 2013). Dengan pendekatan yang terintegrasi ini, SEFT dapat menjadi alat yang ampuh dalam penyembuhan luka batin *inner child*.

## Metodologi

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Peneliti melakukan wawancara mendalam dengan lima individu yang telah menjalani terapi SEFT untuk mengatasi luka batin *inner child* dan trauma masa lalu. Kriteria partisipasi termasuk individu berusia 18 tahun ke atas yang telah mengalami trauma dan bersedia untuk berbagi pengalaman mereka. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur yang memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman dan persepsi mereka terhadap terapi SEFT.

Data yang diperoleh dari wawancara dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik, di mana peneliti mengidentifikasi pola dan tema yang muncul dari pengalaman peserta. Setiap wawancara direkam dan ditranskrip untuk memastikan akurasi informasi. Peneliti juga melakukan triangulasi data dengan mengumpulkan informasi tambahan dari catatan terapi dan umpan balik dari terapis SEFT yang terlibat. Dengan pendekatan ini, peneliti berharap dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas terapi SEFT dalam penyembuhan luka batin *inner child*.

Untuk memastikan etika penelitian, semua partisipan diberikan informasi lengkap mengenai tujuan penelitian dan prosedur yang akan dilakukan. Mereka juga diminta untuk menandatangani surat persetujuan sebelum berpartisipasi. Kerahasiaan dan anonimitas partisipan dijaga dengan baik selama proses penelitian. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada hasil, tetapi juga memperhatikan aspek etis dalam pengumpulan data.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi SEFT memiliki dampak positif yang signifikan dalam penyembuhan luka bati *inner child* dan trauma masa lalu. Dari lima peserta yang diwawancarai, empat di antaranya melaporkan perbaikan yang signifikan dalam kesehatan mental dan emosional mereka setelah menjalani terapi. Misalnya, seorang peserta bernama Rina, yang mengalami trauma akibat pengabaian di masa kecil, melaporkan bahwa setelah menjalani terapi SEFT, ia merasa lebih mampu mengatasi emosi negatif dan mulai membangun hubungan yang lebih baik dengan orang-orang di sekitarnya.

Peserta lainnya, Nurul, yang mengalami kecemasan kronis akibat pengalaman traumatis di masa lalu, juga melaporkan penurunan gejala kecemasan setelah mengikuti sesi SEFT. Ia menyatakan bahwa teknik pengetukan yang dilakukan selama terapi membantunya merasa lebih tenang dan terhubung dengan dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa SEFT dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dan depresi (Church, 2013). Penelitian menunjukkan bahwa teknik ini dapat membantu individu mengatasi gejala PTSD dengan lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan tradisional (Gonzalez, 2022).

Partisipan juga melaporkan bahwa terapi SEFT memberikan mereka alat untuk mengatasi emosi negatif yang muncul akibat pengalaman traumatis (Huda, 2018). Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa mereka merasa lebih mampu untuk mengelola stres dan emosi yang sebelumnya sulit mereka hadapi. Dalam konteks ini, terapi SEFT tidak hanya berfungsi sebagai metode penyembuhan, tetapi juga sebagai alat pengembangan diri yang membantu individu mencapai potensi mereka (Anggraini & Safinatunnajah, 2021) (Huda, 2018) (Sari & Prasetyo, 2023).

Beberapa peserta juga melaporkan peningkatan dalam kesadaran diri dan pemahaman tentang luka batin *inner child* mereka. Mereka menyadari pentingnya mengakui dan mengolah emosi yang terpendam untuk mencapai penyembuhan yang lebih mendalam. Penelitian oleh Grayson et al. (2018) menunjukkan bahwa kesadaran diri merupakan faktor kunci dalam proses penyembuhan trauma, dan hasil ini mendukung pentingnya pendekatan yang digunakan dalam terapi SEFT (Grayson et al, 2018).

Selain itu, observasi selama sesi terapi menunjukkan bahwa teknik SEFT yang digunakan dalam pendekatan transpersonal membantu menciptakan ruang yang aman bagi partisipan untuk mengeksplorasi dan mengatasi luka batin mereka. Proses ini sering kali melibatkan interaksi dengan *innerchild*, di mana partisipan diajak untuk berbicara dan mendengarkan bagian dari diri mereka yang terluka. Hal ini terbukti efektif dalam membantu individu memahami dan melepaskan beban emosional yang mereka bawa dari masa kecil.

## Pengertian Transpersonal

Secara umum, psikologi transpersonal mempelajari kondisi dan proses batin yang melampaui pengalaman psikologis biasa, termasuk perasaan keterhubungan yang mendalam dengan sesama dan dengan alam semesta, yang mencerminkan dimensi spiritual manusia. Ruang lingkup kajiannya mencakup pengalaman spiritual, keadaan

kesadaran mistis, meditasi, praktik-praktik spiritual tradisional seperti shamanisme, ritual keagamaan, dinamika hubungan interpersonal, serta relasi manusia dengan alam (Grof, 2000) (Vaughan, 1995).

### **Konseling dan Psikoterapi dalam perspektif psikologi tranpersonal**

Pendekatan transpersonal didasari oleh asumsi bahwa manusia merupakan makhluk yang kompleks dan multidimensi. Oleh karena itu, teknik konseling dalam pendekatan transpersonal bersifat eklektik, yaitu memadukan berbagai teknik dari pendekatan psikoterapi konvensional seperti psikodinamik, humanistik, dan kognitif-behavioral, lalu melengkapinya dengan teknik-teknik yang bertujuan untuk mengubah kesadaran. Teknik-teknik tersebut meliputi hipnosis, meditasi, dan imajinasi terbimbing (Borsot, 2024).

Perbedaan utama antara pendekatan transpersonal dan pendekatan psikologi konvensional dimana pendekatan transpersonal lebih menitik beratkan pada keberfungsian, kebermaknaan dan kesadaran manusia sebagai makhluk yang otentik yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, spritualberbeda dengan terapi konvensional lebih menekankan pada pengurangan gejala psikologis, pendekatan transpersonal berupaya menumbuhkan pemahaman diri yang mendalam dan pengalaman transformatif. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kesehatan mental tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan, tetapi juga keterhubungan dengan makna hidup dan kesadaran spiritual (Borsot, 2024; Grof, 2000).

Berikut ini merupakan beberapa bentuk penerapan teknik dalam pendekatan konseling transpersonal:

1. Eksplorasi mindfulness (meditasi) sebagai sarana pengembangan diri dalam psikoterapi, khususnya dalam konteks psikologi klinis Barat. Dalam tradisi Islam, praktik ini dapat diwujudkan melalui kegiatan spiritual seperti salat, zikir, dan amalan-amalan ibadah lainnya yang berfungsi untuk meningkatkan kesadaran dan koneksi spiritual (Siegel, 2019).
2. Pengembangan hubungan intersubjektif dan teknik nondualitas dalam interaksi terapeutik, yang bertujuan menciptakan hubungan yang lebih dalam dan menyeluruh antara terapis dan klien (Firman & Vargiu, 2000).
3. Penerapan metode Proses Realisasi (Realization Process), yaitu suatu pendekatan untuk membantu klien mengalami kesadaran nondual dalam lingkungan klinis, sehingga mereka dapat terhubung dengan dimensi terdalam dari eksistensi diri mereka (Borsot, 2024).
4. Penggunaan Seemorg Matrix Work sebagai bentuk psikoterapi energi dalam ranah transpersonal. Pendekatan ini merupakan sintesis antara spiritualitas Timur, psikologi Barat, dan psikoneuroimunologi. Konsep dasar Seemorg berakar dari ajaran Hinduisme tentang ketuhanan manusia, gagasan tentang realitas arketipal dan struktur jiwa menurut psikologi analitik, filsafat Plato, serta pendekatan Buddhis dalam psikoneuroimunologi yang menekankan keterkaitan antara semua aspek dan tingkat keberadaan manusia. Pendekatan ini mencerminkan sintesis antara kesadaran

spiritual dan prinsip neurobiologis dalam kerangka psikoterapi modern (Jain & Rubik, 2016).

5. Integrasi berbagai konsep psikoterapi seperti resonansi, experiential listening (pendengaran yang menghayati), countertransference (proyeksi emosional terapis terhadap klien), penyatuan identitas (being aligned). Terapis dan klien saling bertemu pada **kedalaman relasi yang otentik**, di mana masing-masing hadir tanpa topeng, membuka ruang untuk transformasi eksistensial (Mearns & Cooper, 2005).

### **Teknik-teknik Terapi Psikologi Transpersonal**

Berdasarkan pengalaman dalam mempraktekkan psikoterapi transpersonal, dapat dikembangkan model psikoterapi transpersonal. Teknik-teknik kesadaran yang digunakan adalah terapi meditasi (tarikan nafas), terapi afirmasi positif dengan cara membuat lirik lagu visualisasi, letting go, dan spiritual bibliotherapy. Dengan menangani beragam kasus luka batin dan trauma masa lalu seperti korban KDRT, kecemasan psikosomatis, korban poligami, dan korban perselingkuhan; dapat disimpulkan beberapa aspek yang mempengaruhi teknik-teknik terapi transpersonal yaitu :

1. Keterlibatan emosi dan perasaan serta letting go.

Menurut penelitian oleh Punay (2023) Istilah letting go yaitu: melepaskan semua hal yang berhubungan dengan emosi-emosi negatif. pengertian melepaskan, berkaitan dengan luka dan dendam, dan rasa bersalah, serta pola-pola yang merusak diri sendiri seperti pikiran, perasaan, dan perilaku (Punay, 2023).

2. Adanya penilaian

Geldenhuis (2024) Penilaian yang dibutuhkan dalam latihan meditasi atau teknik kesadaran lainnya adalah penerimaan dan bukannya penilaian atau judgment. Ada tidaknya penilaian ini akan berpengaruh pada proses terapi selanjutnya. Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi penilaian (resistensi) adalah juga dengan letting go seperti disajikan terdahulu (Geldenhuis, 2024).

3. Perlu tidaknya terapi melakukan intervensi secara direktif atau tidak

Psikoterapi transpersonal berkaitan dengan seseorang yang ingin membuka sesuatu dalam dirinya. Teknik spiritualitas atau kesadaran juga bicara tentang seorang yang ingin membuka sesuatu dalam dirinya. Oleh karena itu kontinum direktif amat dipengaruhi oleh keterbukaan klien (Geldenhuis, 2024).

4. Fenomena sistem COEX (*Condensed Experience*) adalah kumpulan pengalaman yang tersimpan dari berbagai periode kehidupan individu yang ditandai oleh hadirnya "serangan emosional yang kuat." Klien yang mengalami kondisi seperti ini sebaiknya dipahami dengan bijak bahwa hal tersebut bukanlah gejala psikosis dan dapat terjadi dalam proses terapi. Dalam konseling yang dilakukan secara intensif, terkadang diikuti dengan pengalaman kondensasi, ketegangan fisik, dan perasaan cemas. Meskipun muncul gejala fisik dan ketegangan, latihan-latihan teknik letting go dapat diterapkan kembali, dan apabila ketegangan terjadi selama terapi, hal tersebut perlu dicatat dan dipahami. Konferensi Internasional ETPA 2024 menyoroti pentingnya mengintegrasikan ilmu pengetahuan dan spiritualitas dalam praktik terapi transpersonal.

## Hubungan antara Psikologi Transpersonal dan Terapi SEFT

Keduanya, baik psikologi transpersonal maupun terapi SEFT, berusaha untuk mencapai penyembuhan dan pertumbuhan pribadi dengan cara yang holistik, menggabungkan dimensi fisik, emosional, dan spiritual. Berikut adalah beberapa cara mereka saling berhubungan:

### 1. Penyembuhan Holistik

Psikologi transpersonal menekankan pentingnya penyembuhan yang tidak hanya mengatasi gejala emosional atau psikologis, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual dan transenden dari individu. SEFT memiliki tujuan serupa, di mana terapi ini berusaha untuk mempengaruhi tubuh, emosi, dan pikiran sekaligus, melalui teknik ketukan yang mengaktifkan titik akupunktur sambil mengintegrasikan elemen spiritual.

### 2. Mengatasi Trauma Emosional dan Spiritual

Psikologi transpersonal berfokus pada pengintegrasian pengalaman transenden atau mistik untuk membantu seseorang mengatasi trauma dan ketidakseimbangan dalam hidup mereka. SEFT, dengan mengandalkan teknik ketukan, membantu individu mengatasi trauma emosional dan spiritual dengan merelaksasi tubuh dan menyelaraskan energi tubuh.

### 3. Penyembuhan Energi

Baik dalam psikologi transpersonal maupun SEFT, ada kesadaran bahwa energi kita (baik itu dalam bentuk emosi, pikiran, atau bahkan aura spiritual) mempengaruhi kesejahteraan kita. SEFT bekerja pada level energi tubuh, sedangkan psikologi transpersonal juga melihat bahwa mengakses kesadaran lebih tinggi atau "energi transenden" dapat membantu proses penyembuhan.

### 4. Kesadaran Diri dan Koneksi Spiritual

Psikologi transpersonal membantu seseorang untuk lebih memahami esensi diri mereka yang lebih dalam, menghubungkan individu dengan potensi spiritual tertinggi mereka. SEFT juga mencakup elemen ini, terutama melalui afirmasi spiritual yang digunakan dalam proses ketukan untuk membuka saluran energi positif dan mendukung pertumbuhan spiritual dan emosional.

Penerapan SEFT dapat dianggap sebagai salah satu cara praktis untuk mengimplementasikan prinsip-prinsip psikologi transpersonal dalam konteks terapi, di mana penggabungan antara teknik fisik (tapping) dan kesadaran spiritual dapat mempercepat proses penyembuhan yang lebih menyeluruh.

## Penerapan Teknik Terapi SEFT dalam Menangani Kasus Luka Batin *Inner Child* dan Trauma Masa Lalu.

Salah satu masalah mental yang sering dialami seseorang adalah luka batin yang berasal dari pengalaman traumatik pada masa kanak-kanak, seperti rasa takut yang berlebihan, kecemasan, kesepian, atau ketidaksukaan untuk menyendiri, serta gangguan psikologis lainnya. Masalah ini dapat berdampak sangat besar pada perkembangan psikologis individu ketika ia tumbuh dewasa, sehingga memerlukan penanganan psikologis segera (Awwad & Afriani, 2021).

Pengalaman seperti pengabaian, trauma, atau rasa sakit emosional dapat meninggalkan luka mendalam pada *inner child* seseorang. Ketika rasa sakit ini tertahan sebagai mekanisme perlindungan, bagian diri yang terluka membutuhkan perhatian dan penyembuhan. Luka batin dan trauma masa lalu sering kali ditekan atau dilupakan, namun dampaknya tetap ada dan memengaruhi cara kita berinteraksi dengan diri sendiri dan orang lain di masa dewasa (Bradshaw, 1990).

Luka batin merujuk pada bagian dalam diri kita yang masih menyimpan perasaan, kenangan, dan pengalaman dari masa lalu. Ketika kita mengalami trauma *inner child* ini bisa merasa terluka dan diabaikan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan berbagai masalah emosional dan perilaku di kemudian hari. Oleh karena itu, penting untuk menghadapi dan menyembuhkan luka masa lalu agar kita bisa mencapai kehidupan yang lebih sehat dan bahagia (Rachmawati, 2022).

Sebuah penelitian yang diterbitkan pada tahun 2024 mengkaji konsep "self-ideal" menurut Arnold. Pada individu yang mengalami luka batin *inner child* dan trauma masa lalu, terdapat hambatan emosional yang mengakibatkan ketidakmatangan dalam mengelola emosi. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi tidak hanya mengganggu relasi *interpersonal*, tetapi juga menghambat proses aktualisasi diri. Dengan menyembuhkan emosi yang terganggu, individu dapat membuka jalan untuk pertumbuhan spiritual yang lebih mendalam, yang pada gilirannya memungkinkan proses kesembuhan. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah teknik yang menggabungkan sistem energi tubuh (energi medis) dan terapi spiritual dengan menggunakan metode tapping pada titik-titik tertentu di tubuh untuk mengatasi masalah fisik dan emosional (A. Zainuddin, 2009). SEFT dapat digunakan untuk mengatasi gangguan fisik seperti sakit kepala kronis, nyeri punggung, alergi, asma, kelelahan, dan masalah fisik lainnya, serta untuk menangani masalah emosional seperti trauma, depresi, fobia, stres, insomnia, kebosanan, kemalasan, kecemasan, kurangnya rasa percaya diri, dan sebagainya.

SEFT berpendapat bahwa gangguan aliran energi tubuh dapat dipicu oleh kenangan atau trauma masa lalu yang tersimpan dalam alam bawah sadar, atau bahkan oleh penyakit tertentu. Ketika aliran energi terganggu, emosi seseorang menjadi tidak stabil, seperti mudah marah, malas, kurang motivasi, hingga gangguan emosional yang lebih berat seperti depresi, fobia, kecemasan berlebihan, dan stres berkepanjangan. Penyebab utama dari gangguan ini adalah ketidakseimbangan dalam sistem energi tubuh, yang memerlukan pendekatan untuk menetralkan gangguan energi tersebut melalui teknik SEFT (A. Zainuddin, 2009).

### **Langkah-langkah umum dalam praktik SEFT:**

#### **1. Identifikasi Masalah atau Emosi Negatif**

Langkah pertama adalah mengidentifikasi masalah atau perasaan negatif yang ingin Anda atasi. Ini bisa berupa rasa cemas, marah, takut, stres, trauma masa lalu, atau perasaan negatif terkait hubungan atau pencapaian pribadi.

Contoh masalah yang bisa diidentifikasi:

- Ketakutan akan kegagalan.
- Trauma emosional terkait hubungan masa lalu.
- Stres atau kecemasan yang berkepanjangan.
- Ketidakpercayaan pada diri sendiri atau rendahnya harga diri.

## 2. Tentukan Intensity atau Level Emosi

Setelah masalah atau perasaan teridentifikasi, langkah selanjutnya adalah mengukur sejauh mana perasaan tersebut mempengaruhi Anda, atau seberapa intens perasaan itu. Biasanya, ini diukur dengan skala dari 0 hingga 10, di mana 0 berarti tidak ada emosi negatif sama sekali, dan 10 berarti perasaan negatif tersebut sangat intens.

Contoh: "Seberapa besar rasa cemas yang Anda rasakan? Apakah itu di tingkat 7 dari 10?"

## 3. Persiapkan Pernyataan Persetujuan atau Afirmasi (Setup Statement)

Dalam SEFT, sebelum melakukan tapping, Anda perlu menyusun pernyataan persetujuan atau afirmasi yang menggabungkan penerimaan diri dan pengakuan terhadap perasaan negatif Anda. Pernyataan ini biasanya mengandung dua bagian:

- Penerimaan diri, meskipun ada masalah atau perasaan negatif.
- Identifikasi masalah atau emosi yang ingin disembuhkan.
- Contoh pernyataan persetujuan:
- "Meskipun saya merasa cemas, kuatir, takut, Saya tetap menerima diri saya dengan penuh kasih dan pengertian."
- "walaupun saya merasa takut gagal, saya memilih untuk melepaskan rasa takut ini dan merasa aman dalam diri saya."

## 4. Lakukan Tapping pada Titik-Titik Akupunktur

*Tapping* atau pengetukan dilakukan pada titik-titik tertentu di tubuh yang terkait dengan sistem energi tubuh (mirip dengan prinsip akupunktur). Titik-titik ini berfungsi untuk mengaktifkan meridian energi tubuh dan membantu melepaskan blokade emosional dan energi negatif (Feinstein et al., 2016).

Tahapan dalam melakukan tapping:

- Awali dengan mengetuk titik *karate chop* sambil mengucapkan kalimat afirmatif atau pernyataan penerimaan diri.
- Lanjutkan dengan mengetuk titik-titik lainnya (seperti titik di alis, sisi mata, bawah mata, dan sebagainya) menggunakan satu atau dua jari, sambil mengucapkan kalimat yang berkaitan dengan emosi atau permasalahan yang ingin diselesaikan.
- Selama proses mengetuk, tetap fokus pada permasalahan yang sedang dihadapi sambil terus mengulang afirmasi atau pernyataan tersebut.

Contoh pernyataan afirmatif saat tapping:

- Pada titik alis: "Saya merasa khawatir tentang masa depan."
- Pada titik samping mata: "Rasa khawatir ini sangat menguasai saya."
- Pada titik bawah mata: "Walaupun saya takut gagal, saya tetap menerima diri saya apa adanya."

- Pada titik klavikula: "Saya memilih untuk melepaskan rasa cemas ini."
- Pada titik bawah lengan: "Sekarang saya mulai merasa lebih tenang."

Tapping adalah teknik mengetuk secara lembut menggunakan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh, masing-masing sebanyak tujuh kali, sambil tetap menjaga fokus atau tune-in. Titik-titik ini tersebar di beberapa area tubuh, antara lain: bagian atas alis (*eyebrow*), tulang di sisi luar mata (*side of the eye*), sekitar 2 cm di bawah mata (*under the eye*), tepat di bawah hidung (*under the nose*), antara dagu dan bawah hidung (*chin*), area pertemuan tulang dada (*collar bone*), bawah ketiak sejajar dengan puting (*under the arm*), sekitar 2,5 cm di bawah puting (*below nipple*), dan sekitar 2,5 cm di atas puting (*sore spot*). Titik lainnya berada di jari-jari, yaitu sisi luar bawah kuku ibu jari (*thumb*), jari telunjuk (*index finger*), jari tengah (*middle finger*), jari kelingking (*baby finger*), serta di antara jari manis dan jari kelingking (*gamut spot*). Selain itu, terdapat titik di sisi luar tangan antara pergelangan dan jari kelingking, yang disebut *karate chop point*.

Setelah proses tapping proses selanjutnya dengan :

*Nine Gamut Procedure* adalah sembilan gerakan untuk merangsang otak. Setiap gerakan dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan tersebut adalah : menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama dua detik, menghitung satu, dua, tiga, empat, dan, lima, dan bergumam lagi seperti langkah ke-7.

#### 5. Periksa Kembali Intensitas Emosi

Setelah menyelesaikan satu putaran *tapping*, berhenti sejenak dan evaluasi kembali intensitas perasaan atau masalah yang Anda rasakan. Gunakan skala 0–10 untuk mengukur seberapa banyak perasaan tersebut berkurang.

- Jika intensitas perasaan atau masalah telah berkurang, Anda bisa melanjutkan dengan langkah berikut.
- Jika intensitasnya masih tinggi, lakukan satu atau lebih putaran tapping lagi, sambil terus mengucapkan afirmasi yang relevan dengan perasaan Anda.

#### 6. Ulangi Proses Hingga Merasa Lebih Baik

Proses tapping dapat diulang beberapa kali hingga Anda merasa lebih baik atau hingga tingkat intensitas masalah atau perasaan turun ke angka yang lebih rendah (idealnya 0 atau sangat mendekati 0). Ini memungkinkan emosi atau blokade energi yang terjebak untuk dilepaskan, dan membantu tubuh dan pikiran kembali ke keseimbangan.

#### 7. Akhiri dengan Pernyataan Positif

Setelah Anda merasa lebih baik dan masalah atau perasaan negatif telah berkurang, akhiri sesi dengan pernyataan afirmasi positif yang memperkuat rasa percaya diri, kedamaian, dan kesejahteraan. Afirmasi ini bisa berupa kalimat yang memperkuat hasil terapi dan memperdalam perasaan positif yang baru ditemukan.

Contoh afirmasi positif:

- "Saya merasa lebih tenang dan percaya diri."
- "Saya memilih untuk hidup dengan damai dan penuh kasih."
- "Saya merasa lebih kuat dan lebih terbuka terhadap kemungkinan baru."

#### 8. Refleksi dan Integrasi

Setelah selesai dengan sesi tapping, ambil waktu untuk meresapi perubahan perasaan Anda. Cobalah untuk merasakan tubuh Anda, apakah ada rasa lega atau ketegangan yang hilang. Cobalah untuk mengintegrasikan perubahan emosional yang positif dalam kehidupan sehari-hari Anda

Beberapa hal berikut ini Dapat Membantu Mencapai Keberhasilan Dalam Terapi SEFT, yaitu:

##### 1. Yakin dan percaya kepada Allah/Tuhan

Kita harus memiliki keyakinan penuh kepada Allah/Tuhan bahwa segala ujian dan cobaan yang datang dapat dihadapi tanpa ada rasa keraguan. Dengan keyakinan terhadap kekuasaan Allah/Tuhan, terapi SEFT akan berjalan dengan efektif dan mampu membantu mengendalikan tekanan darah.

##### 2. Khusyu

Saat melakukan terapi, terutama pada saat Set-Up (berdoa), kita harus fokus dan khusyuk, dengan memusatkan pikiran dan berdoa dengan sepenuh hati, tanpa terganggu oleh hal-hal lain.

##### 3. Ikhlas

Ikhlas berarti menerima dengan lapang dada, tanpa mengeluh, baik itu rasa sakit fisik maupun emosional yang kita alami. Menerima segala yang terjadi dengan hati yang tulus.

##### 4. Pasrah

Pasrah berbeda dengan ikhlas. Pasrah berarti menyerahkan segala sesuatu yang terjadi kepada Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa. Kita pasrahkan hasil yang terjadi, apakah rasa sakit akan semakin parah, semakin membaik, atau sembuh sepenuhnya, kita serahkan semuanya kepada Allah SWT/Tuhan YME.

##### 5. Syukur

Selalu bersyukur dalam segala keadaan, baik ketika sehat maupun sedang sakit. Jangan biarkan rasa sakit mengurangi rasa syukur kita kepada Allah, karena masih banyak nikmat yang telah diberikan kepada kita.

### **Efektifitas Terapi SEFT terhadap Penderita Luka Batin *Inner Child* dan Trauma Masa lalu**

Sebelum melakukan sesi terapi, peneliti melakukan wawancara terlebih dahulu kepada individu yang akan diterapi SEFT, untuk mengetahui sejauh mana individu yang akan diterapi ini aktif atau tidak menjalankan aktivitas ibadahnya. Proses ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat religiutas individu dalam mempercayai dan menjalankan syariat agamanya, karena kepercayaan iman dan takwa seseorang juga mempengaruhi berhasil atau tidaknya terapi SEFT ini dilakukan. Sistem BELIEVE keyakinan seseorang mempengaruhi kesembuhan dan efektifitas dari terapi ini dilakukan.

Terapi seft ini telah kami uji coba kepada beberapa teman pengajian saya. Hasilnya individu yang mengalami luka batin *inner child* karena korban luka pengasuhan mengalami perubahan mood yang signifikan, sebelum terapi dilakukan individu selalu kelihatan murung, banyak diam, dan cendrung katanya selalu berpikiran negatif kepada suaminya. Gangguan emosi ini menyebabkan individu merasa kurang bahagia menjalani kehidupan rumah tangganya. Setelah peneliti ikuti prosedur teknik terapi dengan cara sistematis, mulai dari proses *set up, tune in, the tapping, Nine Gamut Procedure, tapping again*. Dengan kata-kata *set up*. Sambil mengetuk-ngetuk 9 titik akupuntur, kemudian mengatakan padanya , sambil berdoa, Ya Allah ya *Rahim* meskipun saya merasakan (sebut keluhan emosi yang saat ini dirasakan secara jujur apa adanya ya mb..) misal kecewa, sakit hati, marah, jengkel pada seseorang sebut namanya siapa..... saya akui, saya sadari, saya terima ya Allah dengan hati yang ikhlas dan pasrah kepadamu..meskipun saya sakit hati, kecewa dengan .. sebut namanya dalam hati.. saya ikhlas saya pasrahkan semua PADA ALLAH. Sebut dan ulangi lagi kalimat afirmasi ini terus sebanyak 3 kali sambil mengetuk-ngetuk 9 titik akupuntur tersebut, sampai terakhir menarik nafas dalam-dalam kemudian melihat titik fokus pasien terapi ini. Apakah sudah *mindfulness* atau belum, kalo belum silahkan di ulangi lagi. Kalao sudah *mindfulness* pasien di suruh untuk minum air putih yang sudah di sediakan oleh si terapi.

Terbukti hasilnya setelah di lakukan terapi. Individu yang dulu secara emosional terganggu, sering berfikiran negatif pada suami, kadang tiba-tiba sedih yang tidak beralasan, akibat luka batin dan trauma yang belum sembuh, setelah di ajarkan tehnik SEFT, individu mampu menunjukkan *defend mechanism* atau pertahanan diri yang lebih positif dalam menghadapi *stresor* yang menggangu.

Luka batin *inner child* adalah trauma yang terjadi pada saat anak-anak, dengan terapi SEFT, individu bisa mengenali dan mengidentifikasi gejala-gejala luka batin yang pernah beliau rasakan di waktu anak-anak, seperti terjadinya pengabaian, penolakan, *bulying* di sekolah atau pun karena efek pola pengasuhan yang salah, dengan terapi SEFT kita di ajak untuk bisa memutuskan pengalaman buruk yang terjadi itu hanya dengan mengakui, menyadari, kemudian melepaskannya. Ibaratkan kita bernafas ada proses menerima dan melepaskan. Begitu juga dengan konsep terapi SEFT ini, proses mengakui masalah, menyadari masalah apa yang menyebabkan kita sedih, marah, frustasi, tertekan, apatis, emosi-emosi negatif ini harus kita akui terlebih dahulu dengan menerimanya yang mana kedudukan emosi tidak dipandang sebagai positif atau negatif, tapi bersifat konstan, setelah kita akui dan kita sadari emosi ini dengan *set up* kata-kata walaupun atau meskipun saya merasa cemas, kuatir, marah tertekan (sebut reaksi emosi yang muncul) saya akui, saya terima, dan saya ikhlas dan pasrah padaMU ya Allah. Apabila gangguan emosional luka batinnya dari orang lain, sebut nama orang yang telah menyakiti tersebut dengan cara memaafkan mereka dan medoakan mereka supaya lebih baik. Dengan ucapan walaupun mereka telah menyakiti saya, saya memilih untuk tetap mencintai mereka, dari mereka saya mulai belajar untuk menjadi manusia yang lebih baik dan kenyataannya Allah lebih besar cintanya dari pada siapa pun diatas dunia ini.

Esensi dari terapi SEFT. Pada saat proses *tapping* dengan menekan titik-titik tertentu (akupuntur) individu Peralihan Emosi yang terjadi saat proses *set up*.

## Konsep Terapi SEFT

1. Mengakui
2. Menyadari
3. Menerima
4. Mengikhlaskan
5. Memaafkan
6. Mendoakan

## Simpulan

Pendekatan transpersonal dalam terapi SEFT menunjukkan potensi yang signifikan dalam penyembuhan luka batin *inner child* dan trauma masa lalu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi ini tidak hanya efektif dalam mengurangi gejala kesehatan mental, tetapi juga membantu individu mengembangkan kesadaran diri dan hubungan yang lebih baik dengan diri mereka sendiri. Dengan mengintegrasikan aspek spiritual dan emosional, terapi SEFT memberikan alat yang diperlukan individu untuk mengatasi pengalaman traumatis dan mencapai potensi penuh mereka.

Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang menjalani terapi SEFT mengalami peningkatan dalam hubungan mereka dengan diri sendiri dan orang lain. Banyak partisipan melaporkan bahwa mereka merasa lebih terhubung dengan *inner child* mereka, yang memungkinkan mereka untuk mengatasi luka-luka masa lalu dengan cara yang lebih konstruktif. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa penyembuhan *inner child* dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik (Sari & Prasetyo, 2023).

## Saran

Namun, penting untuk terus melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi efektivitas dan mekanisme terapi SEFT dalam konteks yang lebih luas. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman tentang penyembuhan trauma dan pengembangan diri, serta memberikan wawasan bagi praktisi kesehatan mental dalam menerapkan pendekatan yang lebih holistik.

Selain itu, penting untuk mempertimbangkan konteks budaya Indonesia dalam penerapan terapi SEFT. Dalam masyarakat yang kaya akan nilai-nilai spiritual, pendekatan ini dapat diterima dengan baik dan memberikan alternatif yang lebih holistik bagi individu yang mencari penyembuhan dari trauma. Dengan mengedepankan aspek spiritual, terapi SEFT dapat membantu individu menemukan makna dalam pengalaman traumatis mereka dan mendorong pertumbuhan pribadi.

Namun, meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas terapi SEFT, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi mekanisme yang mendasari proses penyembuhan ini. Penelitian tambahan juga penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor seperti budaya, agama, dan nilai-nilai sosial mempengaruhi pengalaman individu dalam terapi. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi langkah awal dalam memahami lebih dalam tentang potensi terapi SEFT dalam konteks penyembuhan luka batin dan trauma masa lalu.

## Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2020). *Understanding trauma: Symptoms, treatment, and resources*. <https://www.apa.org/topics/trauma>.
- Anggraini, D., & Safinatunnajah, A. (2021). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Post Operasi: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 7(1), 7–14.
- Awwad, A., & Afriani, Y. (2021). Dampak Trauma Masa Kecil terhadap Kesehatan Mental Dewasa. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 9(2), 112–124.
- Borsot, M. (2024). Transpersonal Counseling: Bridging Psychology and Consciousness Studies. *Journal of Transpersonal Therapy*, 29(1), 55–71.
- Bradshaw, J. (1990). *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. Bantam Books.
- Church, D. (2013). Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions. *Psychology*, 4(8), 645–654. <https://doi.org/10.4236/psych.2013.48092>
- Feinstein, D., Craig, G., & Eden, D. (2016). *The Promise of Energy Psychology: Revolutionary Tools for Dramatic Personal Change*. TarcherPerigee.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Firman, J., & Vargiu, J. (2000). Psychosynthesis and the Intersubjective Field: Toward a Theory of Relational Consciousness. *Journal of Transpersonal Psychology*, 32(2), 123–138.
- Geldenhuys, M. (2024). The Role of Acceptance in Mindfulness and Therapeutic Practice. *Journal of Consciousness and Healing*, 10(1), 45–58.
- Gonzalez, J. M. (2022). Efficacy of Emotional Freedom Techniques in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder: A Comparative Study. *Journal of Integrative Psychology*, 11(2), 101–115.
- Grayson, L., Thompson, B., & Miller, S. (2018). Self-awareness and Trauma Recovery: A Pathway to Emotional Healing. *Journal of Trauma and Mental Health*, 6(2), 120–134.
- Grof, S. (2000). *Psychology of the Future: Lessons from Modern Consciousness Research*. State University of New York Press.
- Huda, M. (2018). Efektivitas Terapi SEFT dalam Mengelola Emosi Negatif pada Korban Kekerasan Emosional. *Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 5(1), 45–53.
- Jain, S., & Rubik, B. (2016). Energy Psychology and the Seemorg Matrix Work: Integrating Consciousness and Healing. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 13(2), 147–158. <https://doi.org/10.1515/jcim-2015-0010>

- 
- Koenig, H. G. (2020). No Title. *Spirituality and Health: A Review of the Evidence*. *Journal of Religion and Health*, 59(1), 1–15.
- Mearns, D., & Cooper, M. (2005). *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*. Sage Publications.
- Pratiwi, A. (2023). Inner child healing: Menyembuhkan luka yang tertinggal. *Jendela Penerbit*.
- Punay, A. (2023). Letting Go: A Path to Healing from Negative Emotions. *Journal of Emotional Wellness*, 12(3), 98–107.
- Rachmawati, D. (2022). No Title Dampak Trauma Masa Kecil terhadap Kesehatan Mental: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 45–60.
- Sari, R., & Prasetyo, B. (2023). Penyembuhan Innerchild dan Kesehatan Mental: Studi Kasus di Indonesia. *Jurnal: Kesehatan Mental*, 20(3), 200–215.
- Siegel, D. J. (2019). *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. W. W. Norton & Company.
- Vaughan, F. (1995). *The Inward Arc: Healing in Psychotherapy and Spirituality*. Shambhala.
- Zainuddin, A. (2009). *Spiritual Emotional Freedom Technique: Terapi Penyembuhan Emosi dan Penyakit melalui Sentuhan Spiritual*. Penerbit SEFT Institute.
- Zainuddin, M., & Dewi, L. (2010). *Spiritual Emotional Freedom Technique: SEFT, untuk penyembuhan fisik dan psikis*. Gema Insani.