

IMPLEMENTASI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE BERBASIS PEER COUNSELING: ALTERNATIF MODEL TERAPI DALAM LAYANAN KONSELING

Siti Nurkholipah
Universitas Negeri Yogyakarta
snurkholipah57@gmail.com

Abstrak

Konseling merupakan layanan bantuan kemanusiaan yang diberikan kepada konseli secara individu maupun kelompok, dalam praktiknya layanan konseling menggunakan berbagai teknik dan model terapi. Berbagai macam model terapi yang digunakan diharapkan mampu memaksimalkan pemberian bantuan kepada konseli sehingga mencapai tujuan yang diinginkan. Proses konseling sering kali terhambat karena sikap konseli yang tertutup dan tidak mudah mengungkapkan permasalahannya kepada konselor, konseli lebih merasa nyaman ketika berkomunikasi dengan teman sebaya. Oleh karenanya dibutuhkan model terapi yang memudahkan konselor dalam memberikan layanan konseling dan dapat diterapkan secara mandiri oleh konseli. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yakni penggunaan model terapi *spiritual emotional freedom technique* berbasis *peer counseling*. *Spiritual emotional freedom technique* sendiri merupakan penggabungan antara spiritualitas (melalui doa, keikhlasan, dan kepasrahan). Maksud dari pengimplementasian terapi *spiritual emotional freedom technique* berbasis *peer counseling* yakni layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebaya, yang terlebih dahulu diberikan pelatihan untuk menjadi konselor sebaya dan dalam kegiatan *peer counseling* tersebut dimasukkan prinsip dan teknik-teknik dalam terapi *spiritual emotional freedom technique*. Diharapkan dari kegiatan tersebut dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah atau mengalami hambatan dalam perkembangan kepribadiannya serta dapat memberikan dampak positif bagi konseli.

Kata Kunci : *SEFT*, *peer counseling*, layanan konseling

A. Pendahuluan

Konseling merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan hubungannya dengan orang lain. Pendapat lain yaitu menurut Stefflre dan Grant mengatakan bahwa Konseling

menunjukkan suatu hubungan profesional antara konselor terlatih dengan klien. Hubungan ini biasanya orang ke orang, meskipun kadang-kadang melibatkan lebih dari dua orang, dan dirancang untuk membantu klien memahami dan memperjelas pandangan ruang hidupnya sehingga ia dapat membuat

informasi pilihan yang bermakna baginya. Definisi ini menunjukkan bahwa konseling adalah proses suatu hubungan yang dirancang untuk membantu orang membuat pilihan, keputusan yang diambil adalah suatu proses belajar, mengembangkan kepribadian, dan pengetahuan diri yang dapat diterjemahkan ke dalam persepsi peran yang lebih baik dan peran perilaku yang efektif (Gibson dan Mitchell, 1981: 261).

Sedangkan *Peer Counseling* atau konseling teman sebaya Menurut Varenhorst (1976: 542) merupakan suatu upaya mempengaruhi perubahan (*intervention*) sikap dan perilaku yang cukup efektif untuk membantu siswa yang mengikuti pembekalan dalam menyelesaikan masalah diri mereka sendiri. Konseling sebaya pada dasarnya merupakan suatu cara bagi para siswa belajar memperhatikan dan membantu siswa lain, serta menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari (Carr, 1981: 3).

Teman sebaya (*peers*) adalah siswa dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama. Konseling sebaya merupakan suatu bentuk layanan psikologis yang disengaja dan sistematis. Konseling sebaya memungkinkan siswa untuk memiliki keterampilan-keterampilan guna mengimplementasikan pengalaman kemandirian dan kemampuan mengontrol diri yang sangat bermakna bagi remaja. Secara

khusus konseling sebaya tidak memfokuskan pada evaluasi isi, namun lebih memfokuskan pada proses berpikir, proses-proses perasaan dan proses pengambilan keputusan. Dengan cara yang demikian, konseling sebaya memberikan kontribusi pada dimilikinya pengalaman yang kuat yang dibutuhkan oleh para remaja yaitu *respect* (Carr, 1981: 4). Konselor sebaya adalah paraprofesional atau non profesional yang terlatih yang diberi tugas mereview informasi dari teman sebaya yang ada dalam kelompok. Konselor sebaya dibawah pengawasan konselor dari pusat pelayanan (Mamarchev, 1981). Sedangkan menurut Tindall dan Gray (1985) Konselor sebaya adalah seseorang yang memainkan peran pemberi bantuan pada teman yang sebaya. Pada setiap proses konseling, dibutuhkan berbagai model terapi yang digunakan guna mempermudah penanganan masalah konseli. Salah satu model terapi yang dapat digunakan dalam peer counseling yaitu model terapi *spiritual emotional freedom technique*, dimana model terapi ini dapat dipelajari dan dilatihkan kepada anggota kelompok konseling sebaya sehingga nantinya akan dapat digunakan bagi kelompok konseling sebaya untuk membantu teman sebaya lainnya yang memiliki masalah.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah salah satu dari banyak metode yang berkembang untuk membantu klien untuk mengatasi masalah mereka. Teknik semacam ini memiliki keunikan dalam, dasar terminologi filosofis, serta tahapan diambil dalam aplikasi. Meskipun perbedaan tersebut, SEFT dikembangkan sesuai dengan sifat manusia. Hal ini dirancang untuk memenuhi sisi spiritual yang melekat pada setiap orang. Metode atau teknik ini dapat diimplementasikan melalui konseling teman sebaya dan dapat diterapkan secara mandiri oleh kelompok konseling teman sebaya dengan cara dilatih terlebih dahulu oleh SEFTER yang sudah memahami teknik-teknik SEFT yang tepat. Model terapi ini diperlukan untuk menangani masalah-masalah konseli baik masalah fisik maupun psikis. Implementasi model terapi ini menjadi tantangan tersendiri bagi konselor ahli untuk dapat melatih konselor sebaya dalam menerapkan model terapi SEFT karena menuntut konsentrasi dan keterampilan yang mumpuni dalam mempelajari SEFT. Model terapi ini akan sangat bermanfaat bagi konselor ahli maupun konselor sebaya dalam menangani masalah-masalah yang dialami oleh dirinya sendiri maupun teman sebayanya.

B. Pembahasan

1. Model Terapi dalam Layanan Konseling

Konseling sebagai layanan bantuan kemanusiaan memiliki beberapa tokoh yang masing-masing memberikan kontribusi dalam landasan menurut pandangan setiap pencetus. Sigmund Freud tokoh konseling psikoanalisa mendefinisikan manusia dari aspek instinknya untuk memperoleh kepuasan yang disebut *principle of pleasure*. Artinya seseorang beraktivitas semata-mata demi mengejar kepuasan bagi dirinya. Akibat dari dorongan seperti ini bimbingan yang mengalami gangguan psikologis dibantu memimpi. Sebagai aliran utama, selanjutnya memberikan inspirasi berikutnya. Seperti *konseling rational emotif*, pencetusnya Albert Ellis menggambarkan bahwa manusia itu dapat dipandang dari cara berpikir yang rasional maupun irrasional di dalam merespon suatu obyek di luar dirinya. Individu yang mengalami gangguan adalah yang memikirkan sesuatu hal yang keyakinannya tidak mantap dan menempatkan keyakinan itu pada sisi di luar kewajaran. Menurut Ellis terapi terhadap manusia berkeyakinan irrasional menjadi rasional. Tidak berbeda dengan terapi diagnetik yang memandang individu bermasalah itu dari pikiran kreatif yang beroperasi di bawah kesadaran akibat dari pangalaman traumatis yang

dialami. *L. Ron Hubb Ard* juga menginformasikan bahwa kekuatan pikiran reaktif mampu untuk menggeser pikiran analitik. Perlakuan terhadap orang yang mengalami gangguan dilakukan dengan cara membawa klien ke alam masa lalu, mengingat peristiwa traumatis kemudian diganti dengan pengalaman menyenangkan di masa kini. Hal ini mirip dengan metode asosiasi bebas.

Konseling dalam praktiknya terdiri dari tiga bagian, yaitu:

- a. **Pertama** bagian awal yang berisi pembukaan, perkenalan, serta pertanyaan-pertanyaan ringan, sapaan yang bernuansa pendekatan antara pembimbing dan binimbing. Dalam fase awal ini pembimbing memperhatikan apa saja yang tampak dari perilaku klien, baik dalam bentuk bahasa maupun gerak pikir sebagai bahasa isyarat yang harus dipahami. Pembimbing juga melihat seperti apa keadaan kontak mata pada binimbing, seperti apa pula perasaannya, dan bagaimana ia berkata-kata. Semua ini dalam penjelasan Darsana (2005) disebut sebagai teknologi konseling.
- b. **Kedua**, merupakan prosesi lanjutan, dalam tahap tengah pembimbing membantu konseli untuk memahami masalahnya secara jelas juga memberikan pilihan sesuai dengan kemampuan klien mendorong

untuk dapat membuat keputusan, mencari cara dalam pencarian masalahnya, dan memberikan semangat bahwa ia dapat berbuat baik bagi dirinya sendiri. Ada pula pendapat yang mengatakan pada tahap tengah inilah konseli maupun orang dibantu sedapat mungkin segera menyadari perilaku apa saja yang telah diperbuat sehingga menimbulkan dampak bagi dirinya sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Dalam keadaan tidak dapat melakukan sesuatu hal, konselor dapat memberikan terapi maupun bantuan yang sejenis agar konseli dapat mengenang kejadian-kejadian masa lalu. Kegiatan seperti ini sering pula disebut dengan eksplorasi diri.

- c. **Ketiga**, adalah tahapan akhir yang menggambarkan keadaan diri konseli, apakah terentaskan dari kesulitan yang dihadapi atau tidak. Praktisi maupun para pembimbing menyebut sebagai tahap evaluasi dari layanan yang diberikan. Penilaian dalam bimbingan dan konseling dilakukan secara komprehensif dan diarahkan kepada evaluasi dan proses hasil. Evaluasi dalam proses adalah memonitor jalannya selama proses bantuan berlangsung, adakah hambatannya, apakah binimbing dapat mengikuti proses, dan respon-respon apa saja yang

yang tampak dalam proses. Evaluasi hasil adalah melihat hasil yang diperoleh binimbing, adakah dirinya merasakan perubahan setelah menerima terapi konseling. Hasil lainnya pada klien yaitu dapat membuat keputusan bagi dirinya sendiri maupun ia dapat membuat pilihan yang tepat. Di sisi lain terdapat pula hasil negatif yang muncul berupa kepasifan pada diri binimbing. Pada waktu bersamaan pembimbing juga mendapatkan hasil dari apa yang telah dikerjakan sebagai refleksi diri. Tidak hanya dalam kawasan bimbingan konseling, pada bantuan alternatif metode lainnya hasil akhir ini juga diungkap melalui pernyataan orang yang dibantu.

Model terapi *spiritual emotional freedom technique* juga dapat dijadikan suatu model terapi dalam penanganan masalah, seperti dalam forum pelatihan para pemula dikatakan bahwa metode SEFT adalah suatu jalan pintas yang dapat dengan mudah dilakukan oleh SEFT-ER pemula untuk membantu orang lain. Dikatakan pula bahwa hasil terapi ini akan sejajar dengan hasil konseling jika diterapkan dengan konsentrasi. Demikian pula terapi yang disajikan dalam workshop *APECA (Assosiation Psycholigycal and Educational Conselor of Asia)* di Universitas Satya Wacana Salatiga pada tahun

1992 telah menunjukkan penggunaan contoh terapi dari berbagi aliran untuk membantu konseli. Salah satu penyaji makalah dalam kongres dan konvensi ABKIN ke-10 tahun 2005 juga menyampaikan *terapi dianetik* untuk kasus-kasus gejala gangguan psikologis yang serupa untuk membawa manusia ke alam sehat (*Clear*).

Manusia dipandang sebagai makhluk spiritual yang mempunyai pengalaman duniawi, dan bukan makhluk duniawi yang mempunyai pengalaman spiritual (Faiz, 2006). Manusia sebagai makhluk spiritual cenderung sebagai makhluk sang maha pencipta. Jika perumusan berorientasi terhadap Islam, maka kebenaran tentang hakikat manusia menurut SEFT tidak lain adalah kajian manusia menurut wahyu ilahi, sumber yang dimaksud adalah firman Allah di dalam salah ayat yang menyebutkan bahwa manusia itu mempunyai potensi jiwa mengenai kebaikan dan keburukan (At-Tiin: 5, Ibrahim: 94).

Potensi kebaikan adalah kemampuan untuk bertindak berpikir secara positif, demikian pula dalam merasakan sesuatu. Manusia bertindak positif baik bagi dirinya maupun kepada orang lain, dalam lingkungan dimana ia tinggal. Dalam dunia konseling individu seperti ini dikatakan sebagai orang yang memiliki hasrat menjadi berfungsi penuh dalam kehidupannya (Rosyidan, 2000). Artinya, ia selalu

berada di era keselarasan dan keseimbangan. Menurut pandangan filosofi SEFT adalah seseorang yang memiliki sistem energi tubuh dalam posisi stabil. Sebagai makhluk spiritual, dikatakan pula bahwa manusia itu bebas memilih kesejahteraan dan kesengsaraan bagi dirinya sendiri (Al-Ahzab: 72; Al-Imran: 2-3). C. Regers sebagai tokoh konseling *Client Centered Therapy* menyampaikan bahwa manusia mempunyai hak penuh atas pembuatan keputusan bagi dirinya sendiri. Kedua statemen ini selaras sehingga dapat memberikan gambaran seperti apa hakikat manusia itu sebenarnya.

2. *Spiritual Emotional Freedom Technique*

Zainuddin (2009) menjelaskan teknik-teknik yang mendasari SEFT yaitu :

a. *Emotional Freedom Technique (EFT)*

Hainsworth (2008) mengatakan bahwa EFT diperkenalkan pada tahun 1995 oleh Gary Craig. EFT adalah metode sederhana yang menekankan fokus pada masalah dalam diri individu disertai dengan menekan secara lembut pada titik akupunktur (tapping) di wajah, tubuh bagian atas dan tangan. EFT dapat membantu berbagai masalah emosi dan fisik, diantaranya adalah fobia, gangguan fisik dan seksual, stress dan kecemasan, trauma, alergi, sakit

kepala, migrain, kecanduan, kepercayaan diri, dan insomnia.

Hainsworth (2008) menjelaskan bahwa banyak saluran energi yang berjalan dalam tubuh seseorang. Energi tersebut sangat penting perannya bagi kesehatan seseorang. Energi tersebut mengalir dalam 12 jalur energi yang disebut energy meridian. Jika aliran energi ini terhambat atau kacau maka timbullah gangguan emosi atau penyakit fisik. Proses penyembuhan dalam EFT tidak perlu mengungkap peristiwa atau emosi masa lalu. Individu hanya perlu menekankan apa yang dialami pada saat ini dan mengikuti penyebab timbulnya perasaan negatif tersebut. Individu tidak harus mengalami kembali emosi lama, hanya perlu fokus untuk menyembuhkan emosi-emosi negatif tersebut (Hainsworth, 2008).

Adapun langkah – langkah yang dilakukan dalam EFT adalah sebagai berikut:

1) *Estimate Severity*

Hainsworth (2008) mengatakan bahwa ada baiknya terlebih dahulu subjek menentukan nilai seberapa tinggi intensitas emosi / rasa sakit yang dialami sekarang dengan menggunakan skala 0-10 (0 = tidak terasa, 10 = intensitas maksimum). Nilai subjektif tersebut (0-10) yang menjadi tolok ukur kemajuan setelah SEFT diterapkan.

2) *The Set Up*

Hainsworth (2008) mengatakan bahwa semua individu memiliki

aspek bawah sadar yang tidak siap untuk menyembuhkan karena menganggap jauh lebih aman dengan keadaan dirinya yang sekarang. *The set up* dirancang untuk membantu individu agar siap untuk sembuh.

3) *Tapping*

Pada bagian *tapping* yang dilakukan adalah dengan menekan atau mengetuk 5-7 kali ketukan pada titik-titik di bagian tubuh tertentu sambil mengucapkan permasalahan yang sedang dialami subjek. Adapun titik-titik tersebut adalah pada bagian *top of head* (bagian atas kepala), *end of eyebrow* (titik permulaan alis mata), *side of eye* (titik permulaan alis mata), *under eye* (2 cm di bawah mata), *under nose* (di bawah hidung), *chin* (antara dagu dan bagian bawah bibir), *collarbone* (pada ujung tempat bertemu tulang dada dan tulang rusuk pertama), *under arm*, (untuk laki-laki terletak di bawah ketiak sejajar dengan puting susu dan wanita terletak di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara), *gamut* (di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking), *karate point* (di samping telapak tangan) (Hainsworth, 2008). Hainsworth (2008) juga menjelaskan bahwa ketika subjek menekan pada titik-titik tertentu dalam tubuh yang telah disebutkan di atas, sadarilah bahwa setiap kenangan atau emosi atau pikiran atau perasaan dalam tubuh yang muncul ke permukaan akan menuntun subjek pada permasalahan

atau apa yang harus diucapkan pada putaran *tapping* selanjutnya.

4) *Continuation*

Pada tahap *continuation* individu memperkirakan kembali berapa tinggi intensitas emosi / rasa sakit yang dialami. Jika sudah turun namun belum nol maka melakukan langkah-langkah EFT kembali mulai langkah pertama hingga ketiga. Akan tetapi, kalimat yang diucapkan ketika melakukan *set up* disesuaikan menjadi seperti contoh berikut ini : "Meskipun saya masih ingin merokok ketika minum kopi, padahal saya juga ingin berhenti merokok, saya benar-benar mencintai dan menerima diri saya sendiri". Individu juga dipastikan untuk memasukkan setiap kenangan, pikiran, emosi atau perasaan dalam tubuhnya yang muncul saat melakukan EFT berikutnya (Hainsworth, 2008).

5) *Nine Gamut Prosedure*

Hainsworth (2008) mengatakan bahwa *nine gamut procedure* adalah proses keseluruhan dari sembilan bagian dari bentuk panjang EFT yang pada awalnya diajarkan namun tidak banyak digunakan pada saat sekarang. Tetapi proses ini bisa sangat kuat dalam menghilangkan semua *link* dalam otak seseorang untuk menghilangkan peristiwa traumatis. Hainsworth (2008) juga mengatakan bahwa beberapa praktisi percaya bahwa melakukan proses ini sangat penting untuk menghilangkan trauma.

Hainsworth (2008) mengatakan 9 langkah yang dilakukan dalam *nine gamut procedure* sambil menekan pada titik gamut dan tuning adalah sebagai berikut:

- a) Menutup mata
- b) Membuka mata
- c) Menggerakkan mata dengan keras ke kanan bawah
- d) Menggerakkan mata dengan keras ke kanan bawah.
- d) Memutar bola mata searah jarum jam.
- e) Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam.
- f) Bergumam dengan berirama selama 2 detik.
- g) Menghitung dari 1 sampai 5.
- h) Bergumam dan bersenandung lagi selama 2 detik
- b. *Self Hypnotherapy* (Ericksonian)

Sarafino (1990) menyebutkan bahwa hypnosis merupakan salah satu teknik yang sudah digunakan sudah digunakan beberapa dokter sejak lama untuk menghilangkan rasa sakit (analgesik) dalam pembedahan. Ketika dalam kondisi terhipnosis perhatian seseorang terhadap dirinya (termasuk tubuh) berkurang, bahkan hilang sama sekali. Masih menurut Sarafino (1990) menjelaskan bahwa meditasi dapat dipandang sebagai suatu bentuk self – hypnosis karena pada saat meditasi seseorang dipuatkan pada objek meditasi (benda, napas, mantra / do'a) sehingga semakin lama seseorang semakin tidak merasakan

rangsangan yang ada di sekitarnya, termasuk rangsang sakit.

Zainuddin (2009) mengatakan bahwa dalam SEFT yang digunakan adalah ericksonian hypnotherap. Subjek menghipnosis diri sendiri untuk menghapus program-program bawah sadar yang menjadi akar penyebab dari emosi negatif yang dialami. Zainuddin (2009) mengatakan bahwa dalam SEFT yang digunakan adalah ericksonian hypnotherap. Subjek menghipnosis diri sendiri untuk menghapus program-program bawah sadar yang menjadi akar penyebab dari emosi negatif yang dialami.

c. *Meditation and Relaxation*

Smith (Subandi, 2003) mengatakan bahwa istilah meditasi mengacu pada sekelompok latihan untuk membatasi pikiran dan perhatian. Sementara itu, Walsh (Subandi, 2003) mengungkapkan bahwa meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian supaya dapat meningkatkan taraf kesadaran yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental dapat terkontrol secara sadar.

Zainuddin (2009) mengatakan bahwa walaupun terdapat berbagai jenis dan pendapat mengenai meditasi, tapi jenis meditasi yang paling banyak dipraktikan adalah yang membawa subjek pada kondisi tenang dan relaks, merasakan nafas, menyadari kehadiran Tuhan dalam diri, serta

mengarahkan untuk kembali pada diri sejati (fitrah). Saat melakukan SEFT, subjek dianjurkan melakukannya dalam kondisi meditative (yakin, khsyuk, ikhlas, pasrah, dan syukur). Jika demikian, efek SEFT akan terasa lebih efektif.

d. *Provocative Therapy*

Farrelly (2002) mengatakan bahwa bahasa terapi konvensional yang penggunaannya tidak hanya menekankan pada kehebatan kata-kata yang disampaikan kepada klien tetapi lebih menekankan pada kemampuan terapis supaya klien mampu memeriksa kembali asumsinya sendiri terhadap permasalahan yang di hadapinya dan menjadikannya sebagai sesuatu yang dapat menyembuhkan dan membuatnya berubah.

e. *Logotherapy*

Southwick dkk. (2006) mengatakan bahwa secara bahasa logotherapy adalah penyembuhan melalui makna. Logotherapy adalah psikoterapi yang memusatkan pada kebermaknaan yang berasal dari filsafat eksistensial dan didasarkan pada pengalaman hidup penggagas psikoterapi tersebut yaitu Viktor Frankl.

f. *Powerfull Prayer*

Barth (2004) menyatakan bahwa terdapat bukti ilmiah yang mengatakan bahwa do'a dan spiritualitas berpengaruh terhadap kesehatan. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian Koenig (2004) yang menyatakan bahwa ada

hubungan antara agama, spiritualitas, dan kesehatan baik mental maupun fisisk.

Zainuddin (2009) menjelaskan bahwa dalam SEFT, 90% menekankan pada unsur spiritualitas. Subjek dibawa pada keyakinan bahwa kesembuhan berasal dari Tuhan sehingga subjek dapat ikhlas dan pasrah terhadap masalah ataupun sakit yang sedang dialaminya.

Zainuddin (2009) mengatakan bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan SEFT agar hasilnya efektif :

a) *Testing*

Sebelum menerapkan SEFT, terlebih dahulu subjek menentukan nilai seberapa tinggi intensitas emosi/rasa sakit yang dialami sekarang dengan menggunakan skala 0-10 (0 = tidak terasa, 10 = intensitas maksimum). Nilai subjektif tersebut (0-10) yang menjadi tolok ukur kemajuan setelah SEFT diterapkan.

b) *Aspects*

Ketika melakukan SEFT, subjek dibantu untuk memikirkan dan membayangkan masalah yang dialaminya. Memikirkan dan membayangkan aspek yang membuat, sudah dapat menimbulkan gangguan. Efektivitas SEFT yang diterapkan pada saat

membayangkan aspek tersebut cenderung bertahan.

c) *Be Specific*

Semakin spesifik mengenali akar masalah dari gangguan emosi, pikiran, dan perilaku yang dialami maka semakin efektif hasilnya.

Zainuddin (2000) menjelaskan langkah-langkah bagaimana melakukan SEFT :

a) *The Set-Up*.

The Se-Up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan *psychological reversal* atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif, seperti kesulitan untuk melepaskan diri dari kecanduan merokok). Cara menetralkan *psychological reversal* tersebut adalah dengan melakukan *the set-up words*. Dalam bahasa religius, *the set-up words* adalah doa kepasrahan kepada Allah SWT.

b) *The Tune In*

Cara melakukan *tune-in* adalah dengan memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang akan dihilangkan atau situasi dimana seseorang sangat ingin merokok. Tujuannya adalah untuk secara spesifik menetralkan emosi negatif atau sakit fisik yang

dirasakan. Untuk membantu terjadinya *tune-in* adalah dengan terus memikirkan sesuatu yang membangkitkan respon emosi negatif tersebut sekaligus mengulang-ngulang kata penguat yang mewakili emosi yang dirasakan. Dalam hal ini, kata penguatnya adalah kecanduan rokok. Cara lain untuk melakukan *tune-in* adalah dengan mengganti kata penguatnya dengan kalimat "saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu ya Allah". *Tune-in* tetap dilakukan sampai semua teknik SEFT dilakukan hingga akhir.

c) *The Tapping*

Tapping adalah mengetuk ringandengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sebanyak tujuh kali ketukan sambil terus melakukan *tune-in*.

d) *Nine Gamut Procedure*

Nine gamut procedure adalah sembilan gerakan untuk merangsang otak. Setiap gerakan dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu.

e) *The Tapping Again*

Setelah menyelesaikan *nine gamut procedure*, langkah terakhir adalah mengulang lagi *the tapping* dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang kemudian menghembuskannya.

3. *Peer Counseling*

Sesuai istilah yang digunakan, konselor sebaya bukanlah seorang profesional di bidang

konseling, namun mereka diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan konselor profesional. Pada dasarnya bantuan teman sebaya merupakan suatu cara bagi para siswa (remaja) belajar bagaimana memperhatikan dan membantu anak-anak lain, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Carr, 1981). Menurut Varenhorst (1976: 542) konseling sebaya merupakan suatu upaya mempengaruhi perubahan (intervention) sikap dan perilaku yang cukup efektif untuk membantu siswa yang mengikuti pembekalan dalam menyelesaikan masalah diri mereka sendiri.

Konseling sebaya pada dasarnya merupakan suatu cara bagi para siswa belajar memperhatikan dan membantu siswa lain, serta menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari (Carr, 1981: 3). Sementara itu, Tindall dan Gray (1985: 5) mendefinisikan konseling sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu non-profesional yang berusaha membantu orang lain. Menurut Tindall dan Gray, Konseling Sebaya mencakup hubungan membantu yang dilakukan secara individual (one-to-one helping relationship), kepemimpinan kelompok, kepemimpinan diskusi, pemberian pertimbangan, tutorial, dan semua aktifitas interpersonal manusia untuk membantu atau menolong.

Istilah “peer” menurut Tindall (1985:8) adalah seseorang yang berbagi pengalaman, nilai-nilai, dan gaya hidup-tepatnya sesama usia. Definisi lain menekankan konseling sebaya sebagai suatu metode, seperti dikemukakan Kan (1996: 3) “*Peer Counseling is the use problem solving skills and active listening, to support people who are our peers*”. Menurut Kan (1996), elemen-elemen pokok dari konseling sebaya adalah:

- a. Premis dasar yang mendasari konseling sebaya adalah bahwa pada umumnya individu mampu menemukan solusi-solusi dari berbagai kesulitan yang dialami, dan mampu menemukan cara mencapai tujuan masing-masing.
- b. Kenyataan bahwa “konselor” sebaya adalah seorang teman sebaya dari konseli yang menyediakan kontak diantara keduanya. Mereka memiliki pengalaman hidup yang sama yang memungkinkan membuat rileks dalam bertukar pengalaman dan menjaga rahasia tentang apa yang dibicarakan dan dikerjakan dalam pertemuan tersebut.
- c. Terdapat kesamaan kedudukan (*equality*) antara “konselor” sebaya dengan konseli, meskipun peran masing-masing berbeda. Mereka berbagi pengalaman dan bekerja berdampinga.

- d. Semua teknik yang digunakan dalam konseling sebaya membantu konseli dalam memperoleh pemahaman dan pengalaman tentang dirinya, mendorong sumber-sumber kreatifitas, membantu konseli menyadari emosi, keinginan, dan kebutuhan-kebutuhannya.
- e. Keputusan tentang kapan akan memulai dan mengakhiri serta dimana akan dilakukan konseling sebaya terletak pada konseli.
- f. Seorang teman sebaya dapat berupa seseorang dalam situasi atau kondisi yang sama, atau seseorang dengan usia sebaya, atau seseorang dengan latar belakang, dan budaya yang sama.

Teman sebaya (*peers*) adalah siswa dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama. Konseling sebaya merupakan suatu bentuk layanan psikologis yang disengaja dan sistematis.

Konseling sebaya memungkinkan siswa untuk memiliki keterampilan-keterampilan guna mengimplementasikan pengalaman kemandirian dan kemampuan mengontrol diri yang sangat bermakna bagi remaja. Secara khusus konseling sebaya tidak memfokuskan pada evaluasi isi, namun lebih memfokuskan pada proses berpikir, proses-proses perasaan dan proses pengambilan keputusan. Dengan cara yang

demikian, konseling sebaya memberikan kontribusi pada dimilikinya pengalaman yang kuat yang dibutuhkan oleh para remaja yaitu *respect* (Carr, 1981: 4). Konselor sebaya adalah paraprofesional atau non profesional yang terlatih yang diberi tugas mereview informasi dari teman sebaya yang ada dalam kelompok. Konselor sebaya dibawah pengawasan konselor dari pusat pelayanan (Mamarchev, 1981). Sedangkan menurut Tindall dan Gray (1985) Konselor sebaya adalah seseorang yang memainkan peran pemberi bantuan pada teman yang sebaya.

4. Implementasi SEFT Berbasis *Peer Counseling*

Seperti tujuan yang ingin dicapai oleh model-model terapi lainnya, tujuan terapi SEFT adalah untuk membantu orang lain baik individual maupun kelompok dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik. Acuan yang dapat digunakan untuk melihat tujuan tersebut ada pada moto yang berbunyi; (*Loving Good, Blessing to the others, and Self Improvement*). Moto ini dapat diterapkan oleh kelompok konseling sebaya dan nantinya dapat dipraktikan untuk membantu teman sebaya lainnya.

Ada tiga hal yang dapat diungkapkan dari moto tersebut:

Pertama, seorang harus mencintai Tuhan. Dengan cara ini

seseorang akan mengarahkan aktivitasnya untuk hal-hal yang baik dan tidak berlawanan dengan norma-norma yang sudah ditentukan. Ia akan mengutamakan kebaikan dan meninggalkan keburukan.

Kedua, Blessing to the others, ungkapan ini ditujukan agar kita peduli pada orang lain, bila anda memiliki sisi keunggulan tularkan kepada orang lain. Sesungguhnya kelebihan itu semata-mata dari sang Maha Kuasa, maka wajiblah kita membagi berkah dengan sesama manusia.

Ketiga, Self Improvement, yang memiliki makna perbaiki diri sendiri mengingat adanya kelemahan dan kekurangan pada setiap pribadi. Sebab itu melalui refleksi seseorang akan mawas diri, bertindak hati-hati dan tidak ceroboh dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan seutuhnya SEFT tidak lain membawa manusia dalam kehidupan damai dan sejahtera.

Dalam proses terapi yang berlangsung pembimbing yang biasa disebut SEFT-er memiliki peran sebagai instruktur, sedang sisi konseli berperan sebagai orang yang mengikuti petunjuk yang diberikan. Proses perlakuan dibagi menjadi tiga tahapan seperti halnya dalam konseling, masing-masing sesi awal, tengah dan akhir.

Pada tahap awal, konselor menyebut dengan sesi *Set-Up*. Dalam sisi ini instruktur memberikan atensi yaitu memperhatikan keadaan fisik, mimik

dan keluhan yang dikeluhkan disertai dengan mengajukan beberapa pertanyaan ringan agar konseli dapat menyampaikan keluhannya yang berhubungan dengan perasaan dan gangguan fisik yang dialami. Tahap awal ini memiliki kemiripan dengan sesi awal dalam konseling yang ditandai dengan adanya *attending* dan *open question* terhadap konseli yang oleh Ivey (1988) disebut sebagai ketrampilan konseling. Bilamana dilakukan tanpa awalan berarti tidak ada pendekatan antara dua orang yaitu pembimbing dengan terbimbing. Selama proses terjadi diharapkan dapat dinetralisir gangguan psikis dalam bentuk pikiran maupun keyakinan negatif. *Albert Ellis* juga mengatakan bahwa pikiran atau *believe irrational* itulah yang dinetralisir oleh *konseling rational emotif*. Ternyata sekarang dapat kita ketahui kemiripan antara model-model terapi, walaupun masih dijumpai pula sedikit perbedaan dalam beberapa hal. Pandangan Andy Mapiare (2000) menegaskan pendekatan multi bidang lebih efektif daripada pendekatan tunggal. Artinya jika mempunyai kemauan untuk membantu orang lain milikilah lebih dari satu metode saja.

Tahap kedua adalah proses *tune-in* pembimbing membawa konseli memasuki alam masa lalu dengan mengingat-ingat segala peristiwa yang pernah terjadi yang menimbulkan gangguan. Seperti ini

identik dengan salah satu prosedur dari terapi dianetik yang mengintruksikan pra Clear untuk menelusuri rangkaian kejadian masa lalu yang pernah dialami.

Tahap ketiga, adalah proses *Tapping*, memasuki tahapan ini SEFT-er memberikan sentuhan pada bagian-bagian tubuh pada fokus titik-titik simpul saraf, untuk mengaktifkan kembali saluran-saluran saraf yang terganggu. Dengan sentuhan maupun ketukan diharapkan sistem energi tubuh berfungsi normal sehingga tubuh bisa mencapai keseimbangan dan kesegaran. Alex Mackenzie (1992) juga mengutarakan bahwa pengaktifan tenaga misterius dalam tubuh untuk terapi telah dilakukan oleh beberapa aliran seperti Raja Kumala Toga, Subud, Bambu Kuning, dan Satria Nusantara . Dari hasil pengamatan terhadap treatment tersebut sebenarnya belum nampak jelas perbedaannya, tetapi yang dirasakan adalah kemiripan hasil terapi bagi orang-orang yang telah dibantu. Hasil yang serupa juga dapat diperoleh dari *hipnosis, meditasi, zen, terapi maupun relaksasi*. Oleh karena itu, melalui Tune-in dan metode yang lainnya diperoleh gejalagejala pada subyek yang muncul sebagai berikut.

Subyek yang baru pertama kali mengalami terapi wajahnya mengalami perubahan, kadang-kadang mengeluarkan air mata dan mengalami hal yang luar biasa. Terjadi perubahan pada sistem

pembulu darah. Biasanya subyek merasa hangat, dapat bernapas lega, badan terasa agak ringan, terjadi pula penurunan emosi. Subyek dapat mengalami kegairahan motorik, dapat menggerak-gerakkan bagian yang lemah sampai gerakan yang optimal. Subyek dapat merespon lebih baik, memiliki motivasi dalam hidupnya. Subyek merasa mendapat kekuatan baru, mendapatkan kesegaran, dapat melakukan gerakan yang sebelumnya sulit dilakukan.

Kemungkinan masih ada lagi gejala psikis dan fisik yang lainnya masing-masing menurut pengalaman binimbing. Misalnya, dapat mengurangi kebiasaan buruk kemudian kembali pada gerak fisik yang wajar. Jadi apapun prosedur yang ditempuh semuanya bernilai positif dalam membantu orang lain.

C. Kesimpulan

Model terapi dalam layanan konseling pada umumnya hanya dapat dilakukan oleh para konselor profesional, karena teknik penerapannya yang rumit dan membutuhkan banyak keahlian. Sesuai istilah yang digunakan, konselor sebaya bukanlah seorang profesional di bidang konseling, namun mereka diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan konselor profesional. Pada dasarnya bantuan teman sebaya merupakan suatu cara bagi para siswa (remaja) belajar bagaimana memperhatikan dan membantu anak-anak lain, serta

menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Konselor sebaya dapat menggunakan model terapi spiritual emotional freedom technique sebagai metode untuk membantu teman sebaya lainnya dalam menyelesaikan masalah baik fisik maupun psikis. Model terapi ini dapat digunakan untuk diri sendiri dan orang lain. Konselor sebaya akan diberikan pelatihan terlebih dahulu oleh seft-er, setelah dilatih diharapkan konselor sebaya dapat melakukan konseling dan mempraktikkan model terapi ini kepada teman sebaya lainnya.

Daftar Pustaka

- Caraka, P. B. & Fuad, A. R. 2017. Implementasi *Tarbiyah Project* Berbasis *Peer Counseling*: Alternatif Solusi Perilaku Candu Pornografi. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* 1 (1): 104-114
- Farrelly, F. 2002. *Provocative Therapy. Paper presented at the Intensive Training Course Tagungshause Lowen*. Germany. October 26-29.
- Fenstein. 2009. *Controversies in Energy Psychology. Journal Energy Psychology: Theory, Research, Treatment*. 1 : 45-56.
- Gibson, R.L.; & Mitchell, M.H. 1981. *Introduction to Guidance*, Mac Millan Publishing, Co., Inc.
- Hainsworth. 2008. *You Can Heal with EFT*. www.selfheal4me.com. 9 Agustus 2017
- Kan, P.V. 1996. *Peer Counseling in Explanation*. (Online), (<http://www.peercounseling.com>), diakses pada tanggal 9 Agustus 2017.
- Mammarchev, H.L. 1981. *Peer Counseling. Search light Plus: Relevant Resources In High Interest Areas*. Eric Clearinghouse on Counseling and Personnel Services, 52: 211-904.
- Prayitno dan Erman Amti. 1994. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tindall, J. A., & Gray, H. D. 1985. *Peer Counseling: In Depth Look At Training Peer Helpers. Muncie: Accelerated Development Inc. Publisher*.
- Varenhorst, B.B. 1976. *Counseling Methods. Peer Counseling: A Guidance Program and A Behavioral Intervention, Edited by Krumboltz J.D & Thoresen, C.E*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Zainuddin, A. F. 2000. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Jakarta : Afzan Publishing
- Zainuddin, A. F. 2005. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Jakarta : Afzan Publishing.
- Zainuddin, A. F. 2009. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing Success Happiness Greatness*. Jakarta : Afzan Publishing.