

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan hidup manusia di dunia dibagi menjadi beberapa masa diantaranya yaitu masa tua atau masa lanjut usia (Lansia), dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran pada fungsi fisik, mental, dan sosial. Lansia banyak menghadapi berbagai masalah pada fisik maupun psikisnya dan memerlukan penanganan khusus yang terintegrasi.

Masa lansia adalah periode dimana manusia telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi. Selain itu, lansia juga masa dimana seseorang akan mengalami kemunduran dengan berjalannya waktu.<sup>1</sup> Lansia adalah suatu istilah yang diberikan kepada seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, ada banyak kemunduran yang terjadi pada masa lansia dibanding periode-periode hidup sebelumnya, diantaranya perubahan secara fisik, perubahan motorik, perubahan seksual, serta kemampuan mental, dan minat.<sup>2</sup> Pada lansia ada beberapa perubahan, dimana kemampuan efisiensi, kekuatan, kecepatan dan kemampuan fisik mulai menurun.

---

<sup>1</sup> Elizabeth Hurlock B. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 430.

<sup>2</sup> Nhandini H. anggarasari, H. fuad Nashori, RA Retno Kumolohadi, *Terapi Tawa Untuk Mengurangi Emosi Marah Pada Caregiver Lansia*, (Yogyakarta: Jurnal Intervensi Psikologi Vol 6 No. 1, 2014), hal. 70, dalam <http://digilib.uinYogya.ac.id>, diakses 07 April 2018, pukul 17.51 WIB

Perubahan kemampuan itu sering memunculkan rasa tersisih, tidak di butuhkan lagi, ketidak ikhlasan menerima kenyataan baru seperti penyakit yang tidak kunjung sembuh, kematian pasangan dan suasana atau lingkungan baru yang tidak mendukung merupakan sebagian kecil dari keseluruhan perasaan yang tidak enak yang harus dihadapi lansia. Perasaan tidak berguna dan tidak diperlukan lagi bagi lansia menumbuhkan rasa rendah diri dan amarah.

Hal-hal tersebut di atas yang dapat menjadi penyebab lansia kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan yang baru. Sejalan dengan bertambahnya usia, terjadinya gangguan fungsional, keadaan depresi dan ketakutan akan mengakibatkan lansia semakin sulit melakukan penyelesaian suatu masalah. Sehingga lansia yang masa lalunya sulit menyesuaikan diri cenderung menutup diri pada masa-masa berikutnya. Yang dimaksud dengan penyesuaian diri pada lansia adalah kemampuan orang yang berusia lanjut untuk menghadapi tekanan akibat perubahan fisik maupun sosial psikologis yang dialaminya, dan kemampuan untuk mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari lingkungan, yang disertai dengan kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis yang tepat sehingga dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan dirinya tanpa menimbulkan masalah baru.

Penyesuaian diri lansia pada kondisi psikologisnya berkaitan dengan dimensi emosionalnya, dapat dikatakan bahwa lansia dengan keterampilan

emosi yang berkembang baik berarti kemungkinan besar lansia akan bahagia dan berhasil dalam kehidupan, menguasai kebiasaan pikiran yang mendorong aktifitas mereka. Orang yang tidak dapat menghimpun kendali tertentu atas kehidupan emosinya akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan mereka untuk berkonsentrasi ataupun untuk memiliki pikiran yang jernih.

Ditinjau dari aspek yang lain, respon-respon emosional lansia lebih spesifik, kurang bervariasi dan kurang mengena pada suatu peristiwa dari pada orang-orang muda. Bukan hal yang aneh apabila orang-orang yang berusia lanjut memperlihatkan tanda-tanda kemunduran dalam berperilaku emosional; seperti sifat-sifat yang negatif, mudah marah, serta sifat-sifat buruk yang biasa terdapat pada anak-anak.

Amarah merupakan sifat yang dapat mengeluarkan perintah kepada diri kita untuk melampiaskan kekesalan hati dengan celaan-celaan, tindakan-tindakan, dan wujud kekesalan lainnya tergantung pada tingkat amarah seseorang.<sup>3</sup> Orang yang memiliki pengendalian emosi yang kurang baik akan memiliki peluang yang lebih besar untuk memunculkan emosi negatifnya, dalam hal ini adalah amarah sehingga dapat memunculkan berbagai macam perilaku negatif yang akan merugikan diri sendiri dan lingkungan.

Menurut Spielberger, amarah adalah emosi negatif yang dialami oleh seseorang, yang dapat menimbulkan suatu perasaan terganggu dan tidak

---

<sup>3</sup> Umar latief, *Konsep Amarah Menurut Al-Qur'an*, (Jurnal Al-Bayan Vol. 21, No. 32, 2015), hal. 70.

nyaman.<sup>4</sup> Keadaan amarah diartikan sebagai suatu keadaan emosi yang ditandai dengan perasaan-perasaan subjektif yang bervariasi, dari amarah yang ringan atau jengkel sampai dengan kemarahan yang intens atau meledak-ledak. Amarah pada umumnya disertai dengan terjadinya tegangan otot, bangkitnya sistem syaraf otonom, dan terjadinya percepatan dalam peredaran darah. Ada banyak hal yang dapat memicu munculnya amarah, mulai dari merasa tertekan, terhina, terhambat, dibatasi, dicegah, frustrasi, diperlakukan berbeda, sampai adanya penyimpangan norma. Selain itu, amarah juga dapat dipicu apabila tidak tercapainya suatu keinginan.

Badan kesehatan Dunia (WHO) menetapkan bahwa umur 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan seseorang telah mengalami proses menua yang berlangsung secara nyata dan seseorang itu telah disebut lansia. Negara Indonesia bertanggung jawab penuh terhadap kesejahteraan rakyat. Hal ini tertera pada pasal 27 ayat 2 Undang-Undang Dasar 1945 yang berbunyi: "Tiap-tiap warga negara berhak atas pekerjaan dan penghidupan yang layak bagi kemanusiaan".<sup>5</sup>

Seiring dengan angka harapan hidup yang semakin baik, maka jumlah lansia semakin meningkat. Lansia memiliki potensi, maka mereka perlu mendapatkan penguatan agar mereka tidak menjadi Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) yang akan membebani

---

<sup>4</sup> Nhandini H. anggarasari, H. fuad Nashori, RA Retno Kumolohadi, *Terapi Tawa...*, hal. 71.

<sup>5</sup> Dewi Mustikafani, 2015, Lansia Terlantar, hal. 3, dalam <http://donalddintin.blogspot.sg>, diakses pada hari Rabu 21 April 2018, Pukul 09.00.

keluarganya. Hal ini penting, mengingat nilai kekeluargaan didalam masyarakat sudah mulai melemah.<sup>6</sup>

Lansia sebagai individu yang tetap membutuhkan teman untuk berbagi, baik dalam keluarga maupun didalam lingkungan sosialnya. Mengingat usianya yang sudah lanjut, mereka memiliki keterbatasan mobilitas dan berdampak pada relasi sosial mereka. Relasi sosial menjadi sempit dan ini akan berdampak pada aspek psikologis lanjut usia itu sendiri. Mereka menjadi merasa terasing dan tidak punya harapan hidup yang lebih baik di masa tuanya. Pemerintah membantu memberikan pelayanan bagi Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) khususnya lansia, dibawah naungan Dinas Sosial yang berbasis panti sosial lanjut usia.

UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia (Panti Jompo) merupakan rumah hunian bagi lansia gelandangan (pengemis), wanita tuna susila dan orang terlantar. Panti sosial lanjut usia fokus pada penyantunan, rehabilitasi, bantuan, pengembangan dan resosilisasi. Di dalamnya juga terdapat beberapa program okupasi, bimbingan sosial, bimbingan keagamaan dan lain-lain.

Lansia penghuni UPT tentunya berasal dari berbagai wilayah dengan beragam keyakinan, latar belakang, karakteristik dan keunikan-keunikan tertentu. Sehingga tidak menutup kemungkinan terdapat permasalahan-permasalahan pada diri lansia.

---

<sup>6</sup> *Ibid...*, hal. 4.

Program-program sosial yang ada di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia yang bersifat kolektif hanya dapat memfasilitasi lansia yang merasa membutuhkan program tersebut, sehingga hanya mampu meminimalisir permasalahan fisik, psikologis, sosial, emosional, dan spiritual. Sedangkan bagi lansia yang tidak mengikuti program, dikhawatirkan masalah pada diri mereka tidak berkurang, justru berkembang diberbagai aspek.

Peneliti sudah melakukan studi pendahuluan dalam Praktik Profesi Mahasiswa (PPM) yang dilaksanakan pada 16 Oktober sampai 18 November 2017, peneliti menemukan adanya beberapa lansia yang memiliki tingkat amarah yang bervariasi, hal ini dialami oleh lansia yang berada di Unit Pelayanan Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.

Lansia yang berada di UPT sering memunculkan amarahnya ketika dinasehati atau di tegur oleh sesama penghuni wisma dan petugas. Amarah yang dialami lansia tidak selalu mereka wujudkan dengan perbuatan secara fisik, namun mereka mengadu kepada teman-teman yang sedang melakukan PPM bahwa mereka merasa marah dan ingin melakukan suatu hal negatif terhadap orang lain.

Pada penelitian ini, peneliti hendak menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* sebagai metode untuk menurunkan tingkat amarah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung

Mengingat dampak amarah diatas maka sangat dibutuhkan suatu metode untuk mencegah terjadinya tindakan negatif yang dilakukan lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat amarah pada lansia dengan menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

SEFT adalah sebuah terapi penggabungan antara *spiritual power* dan *energy psychology*. Menurut Freinsten, *energy psychology* adalah seperangkat prinsip dan terapi memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku. *Energy psychology* adalah bidang ilmu yang relatif baru, akan tetapi telah dipraktikkan oleh para dokter Tiongkok kuno lebih dari 5000 tahun yang lalu.<sup>7</sup>

Sedangkan Menurut Ahmad Faiz Zainuddin yaitu penggagas terapi SEFT, SEFT adalah metode baru dalam melakukan EFT. Terapi SEFT menghubungkan segala tindakan kita dengan Allah SWT, maka kekuatannya akan berlipat ganda. Penjelasan ilmiahnya dalam penelitian dr. Larry Dossey MD adalah seorang dokter ahli penyakit yang melakukan penelitian ekstensif tentang efek doa terhadap kesembuhan pasien. Inti pesan yang ingin disampaikan oleh Dossey adalah bahwa doa dan

---

<sup>7</sup> Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, "*Manajemen Emosi*", (Jakarta: Bumi aksara, 2012), hal. 179

spiritualitas, terbukti dalam penelitian ilmiah, ternyata memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan.<sup>8</sup>

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah salah satu varian dari satu metode terapi baru yang dinamai *energy psychology*. *Energy psychology* adalah metode terapi yang relatif baru. Walaupun embrionya yang berupa prinsip-prinsip *energy healing* telah dipraktikkan oleh para dokter Tiongkok kuno, tetapi *energy psychology* baru dikenal luas sejak penemuan Callahan di tahun 1980-an, yang terkenal dengan psikoterapi yaitu *Tought Field Therapy* (TFT). Setelah Callahan, TFT dikembangkan lagi oleh Gary Craig dengan istilah yang baru yaitu EFT (*Emotional Freedom Tehnique*) dan selanjutnya dikembangkan menjadi terapi SEFT yang merupakan metode baru dalam melakukan EFT yang digabungkan dengan doa dan spiritualitas.<sup>9</sup>

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan metode psikoterapi yang menggunakan sistem energi tubuh yang dilakukan dengan cara mengetuk (*tapping*) dengan ujung jari, tujuannya mengembalikan aliran energi psikologi yang terhambat sebagai sumber dari permasalahan-permasalahan fisik dan emosi. Selain itu, terapi SEFT menggabungkan antara sistem kerja *energy psychology* dengan kekuatan spiritual, sehingga selain bisa menyembuhkan permasalahan fisik dan

---

<sup>8</sup>Ahmad Faiz Zainuddin, "*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*", (Jakarta: PT. Arga Publishing, 2009), hal. 11-12

<sup>9</sup>Fina Hidayati, *Efektivitas Terapi SEFT dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa di SMA Islam Al-Ma'arif Singosari*, (Malang: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2009), hal. 17, dalam [www.lib.uin-malang.ac.id](http://www.lib.uin-malang.ac.id), diakses 07 April 2018, pukul 05.45 WIB

emosi, terapi SEFT juga membawa manusia dalam ruang spiritual (*spiritual space*) sehingga menghubungkan seseorang dengan alam *transenden* yaitu Tuhan.

Menurut hasil penelitian dari Rias Pratiwi Safitri dan Ria Safaria Sadif tahun 2013 tentang *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis*, bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan depresi dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,001$ . Sedangkan, hasil penelitian dari Shifatul Ulyah tahun 2014 tentang Efektivitas Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam Menurunkan Kecemasan, bahwa terapi SEFT efektif menurunkan kecemasan dengan nilai signifikansi  $0,027 < 0,05$ .<sup>10</sup>

Berdasarkan pada fenomena dan data-data di lapangan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait efektivitas terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam menurunkan tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung. Dengan demikian judul penelitian ini adalah "*Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Menurunkan Tingkat Amarah Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung*".

---

<sup>10</sup> Shifatul Ulyah, Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Menurunkan Kecemasan, (Surabaya: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2014), hal. 22-23, dalam <http://digilib.uinsby.ac.id>, diakses 07 April 2018, pukul 17.51 WIB

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan untuk lebih memfokuskan penelitian maka rumusan masalah pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Apakah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* efektif dalam menurunkan tingkat amarah lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung?
2. Seberapa besar efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam menurunkan tingkat amarah pada orang lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penelitian ini memiliki tujuan, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam menurunkan tingkat amarah lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung Mengetahui efektivitas terapi SEFT untuk mengurangi tingkat amarah pada orang lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung.
2. Untuk mengetahui besar efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam menurunkan tingkat amarah pada lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoritis

Manfaat yang akan dilakukan dapat memberi manfaat bagi khasanah ilmu psikoterapi dan psikologi.

### 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini antara lain:

#### a. Bagi Subyek

Diharapkan subyek semakin memahami keadaan yang terjadi pada dirinya dan melakukan upaya-upaya untuk menurunkan tingkat amarahnya.

#### b. Bagi tempat penelitian

Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi tempat penelitian dalam menambah informasi tentang pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat amarah lansia.

#### c. Bagi Penelitian

Diharapkan menambah referensi untuk penelitian yang selanjutnya yang berkaitan dengan terapi SEFT yang dapat mengurangi tingkat amarah.

## E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari permasalahan penelitian yang dapat dirumuskan dalam bentuk yang dapat diuji secara empirik.<sup>11</sup>

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, maka peneliti membuat hipotesis sebagai berikut:

### 1. Hipotesis Nol ( $H_0$ )

Hipotesis nol merupakan suatu hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan atau hubungan antara data sampel dan populasi. Biasanya dinyatakan dengan kalimat negatif.<sup>12</sup>

Pada penelitian ini hipotesis nolnya adalah terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) tidak efektif dalam menurunkan tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.

### 2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )

Hipotesis alternatif adalah suatu hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan atau hubungan antara data sampel dan populasi. Biasanya dinyatakan dengan kalimat positif.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> M. Iqbal Hasan, Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya, (Jakarta: Galia Indonesia, 2002), hal. 10

<sup>12</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung: CV Alfabeta, 2011), hal. 65

<sup>13</sup> *Ibid...*, hal.69

Dalam penelitian ini hipotesis alternatifnya adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam menurunkan tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.

## F. Penegasan Istilah

Penegasan istilah dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni:

### 1. Penegasan Konseptual

Penegasan konseptual adalah definisi yang diambil dari pendapat atau teori dari pakar sesuai dengan tema yang diteliti.<sup>14</sup> Penegasan konseptual dibutuhkan agar definisi dari teori yang digunakan dalam penelitian tidak menyimpang dari definisi yang sudah ada.

Adapun penegasan konseptual dalam penelitian ini, sebagai berikut:

#### a. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Menurut Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Rangkaian yang dilakukan adalah *the set-up* (menetralisir energi negatif yang ada ditubuh), *the tune-in* (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan *the tapping* (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik

---

<sup>14</sup> Tim Penyusun, *Pedoman Penyusunan Skripsi Program Strata Satu (S1) Tahun 2015*, (Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri, 2015), hal. 19.

tertentu ditubuh manusia). Terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual, sehingga terapi SEFT selain sebagai metode penyembuhan, juga secara otomatis individu akan masuk dalam ruang spiritual (*spiritual space*) yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya.<sup>15</sup>

Pada tahap-tahap pelaksanaannya dibutuhkan 5 hal yang harus dilakukan dengan serius, yaitu yakin, khusyuk, ikhlas, pasrah dan syukur. Kelima hal inilah yang menjadi kunci kesuksesan pada pelaksanaan terapi SEFT.<sup>16</sup>

Lebih lanjut Zainuddin menjelaskan, bahwa ada 2 langkah dalam melakukan SEFT, yaitu: Versi lengkap dan versi ringkas (short-cut). Keduanya terdiri dari 3 langkah yaitu, *the set-up*, *the tune-in* dan *the tapping*. Perbedaannya terletak pada langkah ketiga (*the tapping*). Pada versi ringkas, langkah ketiga dilakukan hanya pada 9 titik, sedangkan versi lengkap *the tapping* dilakukan pada 18 titik.<sup>17</sup>

#### b. Amarah

Cornel, Peterson, dan Ricard menyatakan bahwa amarah merupakan faktor predisposisi dari perilaku agresif dan amarah itu paralel dengan dorongan agresi, sehingga intervensi terhadap amarah

---

<sup>15</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: PT Arga Publishing, 2009), hal. 15.

<sup>16</sup> Ahmad Faiz Zainuddin, "*Spiritual Emotional...*", Hal. 72.

<sup>17</sup> *Ibid.*, hal. 62.

perlu dilakukan sebagai sarana mengurangi perilaku agresif seseorang.<sup>18</sup>

Menurut Greenberg dan Watson dalam Triantono dan Nofran, Amarah tidak bisa dikatakan sebagai hal yang positif atau negative pada tingkatan yang wajar. Akan tetapi, pada intensitas yang berlebihan amarah bisa menjadi sangat merusak dan berbahaya. Kita tidak bisa menghilangkan emosi marah dalam diri kita, tetapi kita bisa mengendalikannya dan menggunakannya untuk tujuan yang baik.<sup>19</sup>

#### c. Lansia

Menurut WHO dalam Notoatmodjo, lansia merupakan mereka yang berusia 65 tahun ke atas untuk Amerika Serikat dan Eropa Barat. Sedangkan di Negara-negara Asia, lansia adalah mereka yang berusia 60 tahun ke atas. Lansia sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut dan merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari. Lansia adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. Dikatakan lansia tergantung dari konteks kebutuhan yang tidak dipisahkan. Menurut Depkes RI tahun 2000, Konteks kebutuhan tersebut dihubungkan secara biologis,

---

<sup>18</sup> Laela Siddiqah, *Pencegahan dan Penanganan Perilaku agresif Remaja Melalui Pengolahan Amarah*, (Universitas Gajah Mada: Jurnal Psikologi, Vol. 37, No. 1, 2009), dalam [www.jurnal.ugm.ac.id](http://www.jurnal.ugm.ac.id), hal. 50, diakses 02 Mei 2018, pukul 11.45 WIB.

<sup>19</sup> Triantoro S dan Nofran ES, *Manajemen EMOSI*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal 73.

sosial ekonomi dan dikatakan usia lanjut dimulai paling tidak saat puber dan prosesnya berlangsung sampai kehidupan dewasa. Jika mengacu pada usia pensiunan, lansia adalah mereka yang telah berusia di atas 56 tahun.<sup>20</sup>

Menurut Hurlock, tahap terakhir dalam perkembangan ini dibagi menjadi usia lanjut dini yang berkisar antara usia 60 sampai 70 tahun dan usia lanjut yang dimulai pada usia 70 tahun hingga akhir kehidupan seseorang.<sup>21</sup>

## 2. Penegasan Operasional

Menurut Kerlinger dalam David, definisi operasional atau penegasan operasional adalah penegasan arti variabel yang dinyatakan dengan cara tertentu untuk mempermudah mengukurnya. Agar konsep dalam suatu penelitian mempunyai batasan yang jelas dalam pengoperasiannya, maka diperlukan suatu definisi operasional.<sup>22</sup>

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini, sebagai berikut:

### a. *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

*Terapi Spritual Emotional Freedom Technique* adalah terapi dengan menggunakan ketukan (*tapping*) ringan menggunakan jari

---

<sup>20</sup> Ayu Nurmalasari, *Bentuk Dukungan Keluarga Terhadap Sikap Lansia Dalam Menjaga Kesehatan Mentalnya*, (Jember: Skripsi tidak di terbitkan, 2011), hal. 10 dalam [www.repository.unej.ac.id](http://www.repository.unej.ac.id), diakses 02 Mei 2018, pukul 10.47 WIB

<sup>21</sup> Hurlock, Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta : Gramedia, 1980), hal 160.

<sup>22</sup> Muhammad David Mubaroq, *Pengaruh Istighosah terhadap Percaya Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional di Madrasah Tsanawiyah Negeri Karangrejo*, (Tulungagung: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2014), hal. 10, diakses 01 Mei 2018, pukul 09.25 WIB

tangan pada titik-titik tertentu untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun emosi. Dimana terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan kekuatan spiritual. Kunci keberhasilan dari SEFT adalah yakin, khusu', ikhlas, pasrah dan syukur.

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat dilakukan dengan dua versi, yakni: Versi lengkap dan versi ringkas. Namun, kedua dilakukan dengan tiga tahap sederhana, yakni: *the set-up*, *the tune-in* dan *the tapping*.

b. Tingkat amarah lansia

Amarah adalah suatu tanggapan emosi pada diri individu terhadap situasi yang dialami sehingga mengganggu fungsi biologis, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual yang merupakan akibat dari ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan dari situasi tersebut.

Dalam penelitian ini amarah yang dimaksud adalah keadaan tidak menyenangkan yang dialami oleh Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia yang disebabkan oleh menurunnya kemampuan-kemampuan lansia, sehingga menimbulkan gejala biologis, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual yang dapat diukur dengan skala amarah.

Pada penelitian ini penyebutan lansia digunakan untuk menyebut orang yang sudah lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial

Lanjut Usia Blitar di Tulungagung yang berada di 5 wisma, yakni Mawar, Melati, Dahlia, Krisan, dan Tulip.

### **G. Sistematika Pembahasan**

Untuk mempermudah memahami penelitian ini, maka peneliti memandang perlu untuk mengemukakan sistematika pembahasan. Penelitian ini terbagi menjadi tiga bagian. Adapun tiga bagian tersebut dapat diuraikan, sebagai berikut:

Bagian awal, terdiri dari: Halaman Sampul Luar, Halaman Sampul Dalam, Lembar Persetujuan, Lembar Pengesahan, Pernyataan Keaslian Tulisan, Motto, Persembahan, Prakata, Daftar Isi, Daftar Tabel, Daftar Gambar, Daftar Lampiran dan Abstrak.

Bagian inti, terdiri dari: Lima bab dan masing-masing bab berisi sub bab-sub bab, yaitu:

Bab I Pendahuluan, meliputi: (a) Latar Belakang Masalah, (b) Rumusan Masalah, (c) Tujuan Penelitian, (d) Kegunaan Penelitian, (e) Hipotesis Penelitian, (f) Penegasan Istilah, (g) Sistematika Pembahasan.

Bab II Landasan Teori, meliputi: (a) Kajian Teori Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), (b) Kajian Teori Amarah, (c) Kajian Teori Lansia, (d) Hubungan Terapi SEFT Dengan Amarah Lansia, (e) Penelitian Terdahulu, (f) Kerangka Konseptual.

Bab III Metode Penelitian, meliputi: (a) Rancangan Penelitian, (b) Variabel Penelitian, (c) Populasi, Sampel dan Teknik Sampling, (d) Kisi-

kisi Instrumen, (e) Instrumen Penelitian, (f) Sumber Data, (g) Teknik Pengumpulan Data, (h) Teknik Analisis Data.

Bab IV Hasil Penelitian, meliputi: (a) Deskripsi Data, (b) Pengujian Hipotesis.

Bab V Pembahasan, meliputi: (a) Pembahasan Rumusan Masalah I, (B) Pembahasan Rumusan Masalah II.

Bab VI Penutup, meliputi: (a) Kesimpulan (b) Saran.

Bagian akhir, terdiri dari: Daftar Rujukan dan Lampiran-Lampiran.