

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

1. Sejarah Terapi SEFT

Sejarah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) berawal dari *akupuntur* dan *akupresur* yang berasal dari kedokteran China. *Akupuntur* dan *akupresur* muncul pada bulan September 1991. Ketika Erika dan Helmut Simon sedang jalan-jalan mereka menemukan mayat yang masih utuh dan terendam dalam *glasier* (sungai dengan suhu di bawah titik beku). Di tubuh mayat tersebut terdapat tatto yang menandai titik-titik utama meridian tubuh. Setelah diuji dengan “*carbon dating test*”, mayat tersebut diduga berusia 5300 tahun. Para ahli akupuntur berpendapat, bahwa titik-titik tatto tersebut dibuat oleh ahli akupuntur kuno yang sangat kompeten, karena ketepatan dan kompleksitasnya.¹

Pada tahun 1964, George Goodheart, dokter ahli *chiropractic* (terapi pijatan pada tulang belakang untuk menyembuhkan berbagai penyakit fisik) mulai meneliti tentang hubungan antara kekuatan otot, organ dan

¹ Ahmad Faiz Zainuddin, “*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Cara Tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*”, (Jakarta: PT. Arga Publishing, 2009), hal. 27-28

kalenjar tubuh dengan energi meridian.² Ia mengembangkan satu metode, yakni mendiagnostik penyakit dengan cara menyentuh bagian otot tubuh (*muscle testing*) yang saat ini disebut dengan *applied kinesiology*. Menurutnya gangguan penyakit yang terjadi pada diri seseorang berdampak pada melemahnya otot tertentu dan menjadi pusat tubuh yang sedang sakit. Prinsip ini ditindak lanjuti lebih jauh oleh psikiater pakar pengobatan holistik, John Diamond yang merupakan salah satu murid Goerge Goodheart.³

Periode berikutnya muncul John Diamond. Ia adalah salah satu pioner yang menulis tentang hubungan “sistem energi tubuh” dengan gangguan psikologis. Konsep ini mendasari lahirnya cabang baru psikologi yang dikenal dengan *energy psychology*. Sebuah terobosan yang menggabungkan prinsip kedokteran timur dengan ilmu psikologi. Dalam teori ini menggunakan energi tubuh untuk mempengaruhi pikiran, perasaan dan juga perilaku. *Energy psychology* ini menjadi pondasi terlahirnya *Tought Field Therapy* (TFT) yang dipelopori Roger Callahan.⁴

Roger Callahan dikenal dengan terapi kontroversional yang mengegerkan dunia psikoterapi yaitu *Tought Field Therapy* (TFT).

² *Ibid.*, hal. 30

³ SEFT Center, “*Sejarah SEFT*”, dalam <http://seftcenter.com>, diakses 02 Mei 2018, pukul 15.10 WIB.

⁴ Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 30-31

Berawal pada peristiwa tahun 1980, Roger Callahan sedang berusaha membantu kliennya, Marry dengan keluhan *intense aqua phobia* (sangat takut air). Callahan yang mempelajari sistem energi tubuh mencoba mempraktekannya dengan mengetuk (*tapping*) dengan ujung jari ke bagian bawah mata pasiennya yang mengalami fobia air. Begitu mengejutkan selama kurang lebih 1,5 tahun ia mengobati pasien dengan berbagai macam metode dan kini pasien melaporkan, bahwa ia tidak takut lagi pada air bahkan sembuh total setelahnya. Terbukti metode TFT ini mampu menyembuhkan gangguan emosi secara instan. Karena keberhasilannya, Callahan membuat alat diagnosa gangguan sistem energi tubuh (*voice technology*) dan dibeli pertama kali oleh Gary Craig yang kini terkenal dengan teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT).⁵

Dari Gary Craig, istilah EFT dilahirkan. Ia menyederhanakan TFT hingga menjadi teknik yang lebih mudah tetapi tetap efektif hasilnya. Kegigihannya untuk mencari sebuah metode yang paling sederhana mempertemukannya dengan penemuan Callahan yakni TFT. Saat itu ia menghabiskan USD 110.000 agar dilatih langsung oleh penemunya dan membeli *alat voice technology* TFT. Namun, metode yang diajarkan Callahan masih rumit dan tidak praktis, sehingga ia terpanggil untuk menyederhanakannya agar penemuan berharga ini dapat dimengerti oleh

⁵ SEFT Center, *Sejarah SEFT*, dalam <http://seftcenter.com>, diakses 02 Mei 2018, pukul 15.10 WIB

orang awam. Maka terlahirlah EFT dari jerih payah sang Maestro ini.⁶ EFT merupakan metode untuk menyingkirkan masalah-masalah psikologis sehingga anda bisa bebas memiliki, melakukan atau menjadi apa pun yang anda inginkan.⁷

Gary Craig memperkenalkan EFT sebagai metode penyembuhan yang paling sederhana dan efektif, namun tidak ditangan Steve Weels. Ia menggunakan teknik EFT lebih jauh lagi yakni, untuk meningkatkan prestasi (*peak performance*) dan kini Steve Weels menjadi pembicara dan konsultan internasional dibidang peak performance dan menjadi jembatan terciptanya SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) oleh Ahmad Faiz Zainuddin.

Terlahirnya SEFT diperkenalkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin, lulusan psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Beliau mengenal EFT melalui Steve Wells (Australia) dan belajar melalui *video course* dari Gary Craig. SEFT mulai diperkenalkan di Indonesia pada tanggal 17 Desember 2005, beliau memperkenalkannya melalui konsultasi pribadi, seminar, workshop, dan pelatihan baik di Indonesia, Malaysia, Singapura dan beberapa negara di Asia Tenggara. Dalam SEFT ada unsur spiritual, yaitu memasukkan doa sebagai bagian dari dimulainya proses terapi hingga

⁶ Triantoro Safira dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hal. 181

⁷ Aswar Saputra, *Healing Code*, (Yogyakarta: Immortal Publisher, 2013), hal. 77-78

terapi berakhir. Beberapa pakar EFT (Ritta Hag dan Rodney Woulfe) mengatakan, bahwa tehnik SEFT lebih powerfull dibanding EFT versi originalnya.⁸

Meskipun terapi SEFT merupakan metode yang lahir dari terapi EFT, namun kedua memiliki beberapa perbedaan, diantaranya:

a. Berdasarkan *basic philosophy*

Terapi EFT berasumsi bahwa kesembuhan berasal dari diri saya sendiri (*self centered*). Sedangkan terapi SEFT berasumsi bahwa kesembuhan berasal tuhan (*God centered*).

b. Berdasarkan *set-up*

Terapi EFT ketika *set-up* mengucapkan “Walaupun saya sakit ini... saya terima diri saya sepenuhnya...”. Sedangkan terapi SEFT ketika *set-up* mengucapkan “Ya tuhan... walaupun saya sakit... saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kesembuhannya kepada-Mu...”.

c. Berdasarkan *tune-in*

Pada terapi EFT ketika *tune-in* menyebut detail masalahnya. Misalnya, sakit kepala ini, rasa pedih ini, dll. Sedangkan pada terapi SEFT ketika *tune-in* tidak terlalu fokus pada detail masalahnya, cukup lakukan 3 hal bersamaan, yakni: Rasakan sakitnya, fokuskan pikiran ke tempat sakit dan ikhlaskan dan pasrahkan kesembuhan sakit itu pada Tuhan.

⁸ Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 36

d. Berdasarkan sikap saat *tapping*

Pada terapi EFT *tapping* dilakukan dalam suasana santai, karena fokusnya pada diri sendiri. Sedangkan dalam terapi SEFT *tapping* dilakukan dengan penuh keyakinan bahwa kesembuhan datangnya dari tuhan, kekhayalan, keikhlasan, kepasrahan dan rasa syukur.⁹

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui, bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) berasal dari penyempurnaan terapi-terapi terdahulu. Berawal dari temuan mayat yang bertato yang kemudian titik-titik dalam tato tersebut diakui sebagai titik-titik akupunktur dan akupresur. Kemudian dilanjutkan oleh George Goodheart yang berhasil menemukan *applied kinesiology*. Periode berikutnya muncul John Diamond yang melahirkan *energy psychology*. *Energy psychology* ini menjadi pondasi terlahirnya *Tought Field Therapy* (TFT) yang dipelopori Roger Callahan. Dari hasil temuan Roger tersebut berhasil membuat Gary Craig menemukan tehnik *Emotional Freedom Technique* (EFT). Kemudian hasil temuan Gary Craig dikembangkan oleh Steve Weels hingga akhirnya menjadi jembatan terciptanya SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) oleh Ahmad Faiz Zainuddin.

⁹ Blogger Kota Santri, "Spiritual Power dalam Terapi SEFT Technique", hal. 13 dalam <http://kotasantri-community.blogspot.com>, diakses 04 Mei 2018, pukul 12.30 WIB

2. Pengertian dan Ruang Lingkup Terapi SEFT

Terapi 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 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.¹⁰

Pada terapi SEFT ini, dasar yang digunakan adalah energi psikologi dan kekuatan spiritual. Energi psikologi, sebagai sistem yang sering kali dipraktekkan pada situasi-situasi klinik dan setelah bencana, sebagai perawatan yang mendasar. Keunikan dari energi psikologi adalah bahwa pudarnya asosiasi seseorang terfasilitasi oleh stimulus manual dari akupuntur atau poin-poin yang berkaitan diyakini mengirimkan sinyal-sinyal kepada amigdala dan struktur-struktur otak lainnya yang cepat dalam

¹⁰ Zainuddin, *SEFT Spiritual...*, hal. 15

mereduksi hiperarusal. Ketika otak menguatkan memori traumatik, asosiasi baru (untuk mereduksi *hiperarusal* atau tanpa *hiperarusal*) menjadi tertahan. Hal ini, akan menghasilkan perawatan yang lebih cepat dan lebih kuat. Dengan mampu mereduksi hiperarusal secara tepat pada sebuah stimulus yang ditargetkan, maka banyak aspek dari berbagai permasalahan yang akan teridentifikasi.¹¹

Kekuatan spiritual dalam terapi SEFT bertujuan untuk menghubungkan manusia dengan Tuhannya. Pada pengobatan yang menggabungkan spiritual disebut dengan terapi spiritual. Terapi spiritual sebenarnya merupakan hasil dari studi dan pemahaman spiritual. Artinya, pembentangan diri dan realisasi diri, pengembangan sifat manusia, pembentangan kualitas-kualitas keberadaan sebagai satu kesatuan oleh alam semesta, puncak dari kesadaran manusia dan mengembangkan pemahaman yang lebih besar tentang apa yang disebut dengan “kebenaran” tentang kehidupan. Seluruh tindakan/aksi dari proses pengobatan ialah mengubah kesadaran, yang membuahkan perubahan sesuatu dan perubahan bentuk. Keyakinan manusia yang belum tercerahkan maka seseorang harus berjuang untuk kebaikan, memanipulasi untuk mencapai sesuatu. Ini menunjukkan, bahwa pikiran yang cerdas itu akan mencapainya. Pandangan spiritual yang lebih tinggi ialah kesadaran manusia yang perlu

¹¹ Fina, Efektivitas *Terapi...*, hal. 24-25

menyesuaikan diri dengan cara hidup yang sebenarnya dalam sifatnya yang “absolut” dan murni. Pandangan spiritual ini memperoleh rasa keutuhan asli yang mendasari semua eksistensi, yang mencakup setiap sel, jaringan, organ, fungsi dan aksi dari tubuh fisik manusia. Inilah yang dinamakan pola atau arketipe Ilahiyah yang merupakan dasar dan struktur fundamental diri manusia.¹²

Dengan demikian dapat diketahui, bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi dengan menggunakan ketukan (*tapping*) ringan menggunakan jari 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. Sistem energi tubuh akan dialirkan kembali dengan cara tapping dan spiritulitas seseorang akan dibangkitkan kembali pada saat tapping sedang berlangsung, sehingga permasalahan baik fisik maupun psikis akan hilang.

3. Tujuan Terapi SEFT

Menurut Zainuddin dalam Shifatul, Ulyah, bahwa tujuan terapi SEFT adalah untuk membantu orang lain baik individual maupun kelompok dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik, sehingga acuannya dapat digunakan untuk melihat tujuan tersebut ada pada motto yang

¹² Stuart Grayson, *Spiritual Healing (Penyembuhan Spiritual)*, (Semarang: Dahara Prize, 2001), hal. 152-153

berbunyi “LOGOS” (*loving God, blessing to the others and self improvement*).¹³

Adapun tiga hal yang dapat diungkapkan dari motto tersebut adalah:

- a. *Loving God* yaitu seseorang harus mencintai Tuhan, dengan cara aktivitasnya untuk hal-hal yang baik dan tidak berlawanan dengan norma yang sudah ditentukan.
- b. *Blessing to the other* adalah ungkapan yang ditujukan agar kita peduli pada orang lain untuk bisa menerapi.
- c. *Self improvement* adalah memiliki makna perbaiki diri sendiri mengingat adanya kelemahan dan kekurangan pada setiap pribadi, sebab itu melalui refleksi ini seseorang akan mawas diri bertindak hati-hati dan tidak ceroboh dalam kehidupan sehari-hari dan tujuan seutuhnya SEFT adalah tidak lain membawa manusia dalam kehidupan damai dan sejahtera.¹⁴

4. Lima Kunci Keberhasilan Terapi SEFT

Menurut Zainuddin kunci keberhasilan terapi SEFT ini ada 5, yaitu:

- a. Yakin

¹³ ‘Ulyah, Efektifitas Terapi..., hal. 22

¹⁴ ‘Ulyah, Efektifitas Terapi..., hal. 22-23

Dalam hal ini kita tidak diharuskan untuk yakin sama SEFT atau diri kita sendiri, kita hanya perlu yakin pada Maha Kuasa-Nya Tuhan dan Maha Sayang-Nya Tuhan pada kita. Jadi SEFT tetap efektif walaupun kita ragu, tidak percaya diri, malu kalau tidak berhasil, asalkan kita masih yakin sama Allah, SEFT tetap efektif.

b. *Khusyu'*

Selama melakukan terapi, khususnya saat *set-up*, kita harus konsentrasi atau *khusyu'*. Pusatkan pikiran kita pada saat melakukan *set-up* (berdoa) pada Sang Maha Penyembuh, berdoalah dengan penuh kerendahan hati. Salah satu penyebab tidak terkabulnya doa adalah karena kita tidak *khusyu'*, hati dan pikiran kita tidak ikut hadir saat berdoa hanya di mulut saja, tidak sepenuh hati.

c. Ikhlas

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak complain atas musibah yang sedang kita terima. Hal yang membuat kita semakin sakit adalah karena kita tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang sedang kita hadapi.

d. Pasrah

Pasrah berbeda dengan ikhlas. Ikhlas adalah menerima dengan legowo apapun yang kita alami saat ini, sedangkan pasrah adalah menyerahkan yang terjadi nanti pada Allah. Kita pasrahkan kepada-Nya

yang terjadi nanti. Apakah nanti rasa sakit yang kita alami makin parah, makin membaik atau sembuh total, kita pasrahkan pada Allah.

e. Syukur

Bersyukur saat kondisi semua baik-baik saja adalah mudah. Sungguh berat untuk tetap bersyukur di saat kita masih sakit atau punya masalah yang belum selesai. Tetapi apakah tidak layak jika kita minimal menyukuri banyak hal lain dalam hidup kita yang masih baik dan sehat. Maka kita perlu “*discipline of gratitude*”, mendisiplinkan pikiran, hati dan tindakan kita untuk selalu bersyukur dalam kondisi yang berat sekalipun. Jangan-jangan sakit yang kita derita atau musibah yang tidak kunjung selesai ini terjadi karena kita lupa menyukuri nikmat yang selama ini kita terima.¹⁵

5. Tehnik Terapi SEFT

Ada dua versi dalam melakukan SEFT. Pertama adalah versi lengkap dan yang kedua adalah versi ringkas (*short-cut*). Keduanya

¹⁵ Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 72-75

terdiri dari tiga langkah sederhana, perbedaannya hanya pada langkah ketiga (*the tapping*). Pada versi ringkas, langkah ketiga dilakukan hanya pada 9 titik dan pada versi lengkap tapping dilakukan pada 18 titik.

Tiga langkah sederhana itu adalah sebagai berikut:

a. *The set-up*

The *set-up* bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah yang dilakukan untuk menetralsir “*psychological reversal*” atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).

Misal: (saya sedih karena sering marah). Kalimat yang harus diucapkan adalah, ”Ya Allah.....meskipun kepala saya pusing karena sering marah, saya ikhlas, saya pasrah sepenuhnya kepada-Mu”

The set-up terdiri dari 2 aktivitas. Pertama, adalah mengucapkan kalimat seperti diatas dengan penuh rasa khusyu“, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Kedua, adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, menekan dada tepatnya dibagian *sore spot* (titik nyeri = daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari dibagian *karate chop*.

Gambar 2.1

The Set -Up



Setelah menekan titik nyeri atau mengetuk *karate chop* sambil mengucapkan kalimat *set-up* seperti diatas, kita lanjutkan dengan langkah kedua, “*the tune-in*”.¹⁶

b. *The tune-in*

Untuk masalah fisik, melakukan *tune-in* dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut mengatakan: “Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah...” atau “Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu kesembuhan saya”.

Untuk masalah emosi, *tune-in* dilakukan dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut dan lain sebagainya), hati

¹⁶ *Ibid.*, hal. 63-64

dan mulut kita mengatakan, “Ya Allah... saya ikhlas.. saya pasrah”.
Bersamaan dengan *tune-in* ini kita melakukan langkah ketiga yaitu *tapping*.

Gambar 2.2
The Tune-In



Pada proses ini *tune-in* yang dibarengi dengan *tapping*, kita menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik.¹⁷

c. *The tapping*

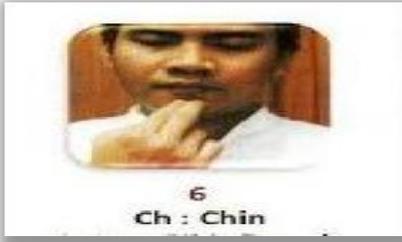
Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh, sambil terus melakukan *tune-in*. Titik ini adalah titik-titik kunci dari *the major energy meridians*, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisasirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

Berikut rincian dari titik-titik kunci dari *the major energy meridians*:

¹⁷ *Ibid.*, hal. 66

Tabel 2.1
Titik-Titik Kunci dari *The Major Energy Meridians*

No.	Gambar	Titik <i>Tapping</i>
1.		<p><i>Cr = Crown</i> Pada titik dibagian kepala.</p>
2.		<p><i>EB = Eye Brow</i> Pada titik permulaan mata.</p>
3.		<p><i>SE = Side of Eye</i> Diatas tulang disamping mata.</p>
4.		<p><i>UE = Under Eye</i> 2 cm dibawah kelopak mata.</p>

5.		<p><i>UN = Under Nose</i> Tepat dibawah hidung.</p>
6.		<p><i>Ch = Chin</i> Diantara dagu dan bagian bawah bibir.</p>
7.		<p><i>CB = Collar Bone</i> Diujung tepat bertemunya tulang dada, <i>collar bone</i> dan tulang rusuk pertama.</p>
8.		<p><i>UA = Under Arm</i> Dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita).</p>
9.		<p><i>BN = Bellow Nipple</i> 2,5 cm dibawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.</p>

10.	 <p style="text-align: center;">10 IH : Inside Hand</p>	<p><i>IH = Inside Hand</i> Dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.</p>
11.	 <p style="text-align: center;">11 OH : Outside Hand</p>	<p><i>OH = Outside Hand</i> Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.</p>
12.	 <p style="text-align: center;">12 Th : Thumb</p>	<p><i>Th = Thumb</i> Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku.</p>
13.	 <p style="text-align: center;">13 IF : Index Finger</p>	<p><i>IF = Index Finger</i> Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).</p>

14.		<p><i>MF = Middle Finger</i> Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).</p>
15.		<p><i>RF = Ring Finger</i> Jari manis samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).</p>
16.		<p><i>BF = Baby Finger</i> Jari kelingking samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).</p>
17.		<p><i>KC = Karate Chop</i> Disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate.</p>
18.		<p><i>GS = Gamut Spot</i> Dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.</p>

Untuk versi ringkas *tapping* hanya dilakukan pada 9 titik pertama (*gamut prosedur*) pada tabel. Sedangkan untuk versi lengkap setelah menyelesaikan 9 *gamut prosedur*, langkah terakhir adalah mengulang *tapping* dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di *karate chop*) dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskan sambil mengucap syukur (*Alhamdulillah*).¹⁸

B. Tingkat Amarah Lansia

1. Pengertian Amarah Lansia

Dalam kamus umum Bahasa Indonesia disebutkan bahwa kata amarah memiliki arti yang sama dengan marah.¹⁹ Amarah dalam kamus umum Bahasa Indonesia adalah emosi negatif seseorang yang berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan karena dihina, diperlakukan tidak adil, dan sebagainya.²⁰

Amarah merupakan perasaan jengkel yang timbul sebagai respon terhadap kecemasan (kebutuhan yang tidak terpenuhi) yang dirasakan sebagai ancaman. Sedangkan menurut Depkes RI, Asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan penyakit jiwa, Jilid III Edisi I, hlm 52 tahun

¹⁸ Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 66-69

¹⁹ Arif Santosa, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Mahkota Kita), hal 418

²⁰ *Ibid...*, hal. 24

1996: “Marah adalah pengalaman emosi yang kuat dari individu dimana hasil/tujuan yang harus dicapai terhambat”.²¹

Selanjutnya menurut Kazhim, amarah adalah perilaku emosional yang bergerak karena kondisi yang tidak menyenangkan. Dalam kondisi seperti ini biasanya orang yang marah akan kehilangan akal dan keseimbangan. Dalam menyikapi amarah ada tiga hal yang biasa dilakukan, yaitu merasa dirinya kuat, merasa dirinya tidak kuat, dan ada pula yang dapat mengungkapkan secara verbal.²²

Amarah dapat disertai oleh tanda-tanda fisiologis yang berupa menegangnya otot-otot dan terjadinya percepatan dalam peredaran darah. Spielberger menyatakan bahwa amarah terbagi menjadi dua komponen, yaitu pengalaman marah dan ekspresi kemarahan. Pengalaman kemarahan terdiri atas keadaan amarah dan sifat amarah (*state and trait state*). Keadaan marah (*state anger*) diartikan sebagai suatu keadaan emosi yang ditandai dengan perasaan-perasaan subjektif yang bervariasi dari rasa kecewa yang ringan atau jengkel sampai dengan kemarahan yang intens atau meledak-ledak. Keadaan amarah pada umumnya disertai dengan ketegangan otot dan bangkitnya sistem syaraf otonom.²³

²¹ Septya Muti Fadhila, *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi...*, hal. 15

²² Kazhim, M. N, *Manajemen Marah, Seni Mengendalikan Amarah Menjadi Energi Positif*, (Jakarta: Khalifa, 2009), hal. 27

²³ 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.

Davidoff juga mendefinisikan amarah sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktifitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan oleh adanya kesalahan, yang nyata.²⁴

Sedangkan Lansia (lanjut usia), merupakan periode di mana seorang individu telah mencapai kemasakan dalam proses kehidupan, serta telah menunjukkan kemunduran fungsi organ tubuh sejalan dengan waktu, tahapan ini dapat mulai dari usia 60 tahun sampai meninggal.²⁵ Menurut Peraturan Daerah Provinsi Jawa Timur Nomor 5 Tahun 2007 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, pengertian lanjut usia yang selanjutnya disingkat lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun atau lebih.²⁶

Proses penuaan berarti menurunnya daya tahan fisik. Menurut Kartari, lanjut usia disebabkan oleh meningkatnya usia sehingga terjadi perubahan struktur dan fungsi sel, jaringan serta sistem organ.²⁷

Menurut Hurlock, tahap terakhir dalam perkembangan ini dibagi menjadi usia lanjut dini yang berkisar antara usia 60 sampai 70 tahun dan

²⁴ Davidoff L Linda, *Psikologi Umum*, Jilid 2, (Jakarta: Erlangga, 1991), hal. 96

²⁵ *Ibid*,..., hal. 70

²⁶ Ayu Nurmalasari, *Bentuk Dukungan Keluarga Terhadap Sikap Lansia Dalam Menjaga Kesehatan Mentalnya*, (Studi Kualitatif terhadap Lansia Wanita di Posyandu Lansia Harapan dan Jember Permai I di Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember, 2010), hal. 1

²⁷ Wiji Hidayati, Sri Purnami, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: TERAS, 2008), hal. 155

usia lanjut yang dimulai pada usia 70 tahun hingga akhir kehidupan seseorang.²⁸

Selanjutnya Menurut J.W. Santrock, ada dua pandangan tentang definisi orang lansia yaitu, menurut pandangan orang barat dan orang Indonesia. Pandangan orang barat yang tergolong lansia adalah orang yang sudah berumur 65 tahun keatas, dimana usia ini akan membedakan seseorang masih dewasa atau sudah lanjut sebagai usia maksimal kerja dan mulai tampaknya ciri-ciri ketuaan.²⁹ Sedangkan di Indonesia, lansia adalah orang yang berumur lebih dari 60 tahun.

Dengan demikian dapat di ketahui bahwa, amarah yang terjadi pada lansia dikarenakan adanya perubahan-perubahan pada diri lansia seiring dengan bertambahnya umur mereka, terjadi beberapa penurunan fungsi pada diri lansia mempengaruhi tingginya tingkat amarah lansia.

2. Faktor Penyebab Munculnya Amarah Pada Lansia

Menurut Schieman, amarah terjadi disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu perasaan terancam bahaya, tidak ada kesetaraan, ada keadaan yang memalukan, lingkungan dan peranan sosial, dan sikap orangtua terhadap anak. Perasaan terancam dapat dipicu bukan saja oleh ancaman fisik langsung,

²⁸ Hurlock, Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta : Gramedia, 1980), hal 160.

²⁹ John w, Santrock, *Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 190

melainkan juga oleh harga diri atau martabat, diperlakukan tidak adil atau dikasari, dicaci maki atau diremehkan, dan frustrasi.³⁰

Penyebab orang timbul amarah secara garis besar terdiri dari faktor fisik dan faktor psikis:

Faktor fisik, sebab-sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain: *Pertama*, kelelahan yang berlebihan, misalnya orang yang terlalu lelah karena kerja keras. *Kedua*, zat-zat tertentu yang dapat memunculkan amarah. Misalnya jika otak kurang mendapat zat asam, orang itu lebih mudah memunculkan amarahnya. *Ketiga*, hormon kelamin pun dapat mempengaruhi amarah seseorang. Kita dapat melihat dan membuktikan sendiri pada sebagian wanita yang sedang menstruasi, amarah merupakan ciri khasnya yang utama.

Faktor psikis, faktor psikis yang menimbulkan amarah adalah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama sekali yang menyangkut apa yang disebut “*self concept*” yang salah yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri yang salah. *Self concept* yang salah menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang. Karena seseorang akan menilai dirinya sangat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada. Beberapa *self concept* yang salah dapat dibagi :

³⁰ *Ibid...*, hal. 71

- a. Rasa rendah diri (*MC = Minderwaardigheid Complex*), yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya. Orang ini akan mudah sekali tersinggung karena segala sesuatu dinilai sebagai yang merendahnya, akibatnya amarah akan mudah muncul pada dirinya.
- b. Sombong (*Superiority Complex*), yaitu menilai dirinya sendiri lebih dari kenyataan yang sebenarnya.
- c. Egoistis atau terlalu mementingkan diri sendiri, yang menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan.³¹

Najar menyatakan, bahwa terdapat beberapa sebab yang dapat menimbulkan amarah, yaitu: kesombongan, kebanggaan akan dirinya, *riya'*, sendau gurau, hinaan, tidak menepati janji, pemaksaan dan kezaliman serta menuntut persoalan yang dapat memberikan kelezatan yang lainnya terdapat perasaan saling hasud.³²

Nuh, Hamzah dan Hawwa juga menjelaskan lebih lanjut bahwa adalah beberapa faktor penyebab dan pendorong seseorang marah di antaranya:

- a. Lingkungan
- b. Pertentangan dan perdebatan

³¹ Yadi, Purwanto, dan Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah (Perspektif Psikologi Islam)*, (Bandung: Refika, 2006), hal. 18

³² *Ibid...*, hal. 50

- c. Sendau gurau dengan cara yang batil
- d. Memusuhi orang lain dengan cara
- e. Congkak dan sombongan di muka bumi tanpa hak
- f. Lupa mengendalikan diri terhadap kebaikan
- g. Orang lain tidak melaksanakan kewajibannya terhadap pemaarah
- h. Penjelasan orang laon atas aib dirinya
- i. Meningat permusuhan dan dendam lama
- j. Lalai terhadap akibat dan ditimbulkan oleh marah.

Amarah dalam teori perilaku kognitif, disebabkan oleh beberapa faktor seperti:

- a. Pengalaman masa lalu
- b. Perilaku belajar dari orang lain
- c. kecenderungan genetik
- d. Kurangnya kemampuan memecahkan masalah.³³

Menurut Loo, ada dua sumber kemarahan: sumber internal dan sumber eksternal. Sumber internal kemarahan berasal dari persepsi

³³ Yadi, Purwanto, dan Rahmat Mulyono, *Psikologi...*, hal. 19-27

irasional realitas dan titik frustrasi rendah. Psikolog telah mengidentifikasi empat jenis berpikir yang mengarah pada sumber internal kemarahan:³⁴

- a. Emosional yang beralasan: Orang yang marah dengan suatu alasan, sering salah menafsirkan peristiwa normal dan hal-hal yang orang lain sebagai ancaman langsung terhadap kebutuhan dan tujuan mereka. Individu penalaran emosional sering menjadi kesal pada hal-hal tidak bersalah ketika orang lain memberitahu mereka. Mereka menganggap hal-hal ini sebagai serangan pada diri mereka sendiri. Marah muncul dari ancaman tetapi tidak bijaksana dalam menyikapinya
- b. Kecemasan yang terkait dengan stres. Marah yang muncul akibat stress atau tekanan yang menyebabkan hal-hal yang normal sebagai suatu ancaman bagi dirinya
- c. Harapan yang tidak masuk akal: orang kadang-kadang membuat tuntutan tanpa mengetahui realitas situasi
- d. Penilaian orang lain: marah yang ditimbulkan akibat dari penghinaan orang lain terhadap dirinya.³⁵

Adapun sumber-sumber eksternal, psikolog telah datang dengan ratusan peristiwa yang menyebabkan orang marah. Mereka telah mempersempit ke empat peristiwa berikut:

³⁴ Indah Wigati, *Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam*, (Palembang: TA'DIB, 2013), hal. 206

³⁵ Indah Wigati, *Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam...*, hal. 206

- a. Orang yang melakukan perlawanan terhadap orang lain dalam bentuk kata-kata yang kasar
- b. Orang menyerang ide dan pendapat orang lain dengan memotong ide-ide dan pendapat tersebut
- c. Orang mengancam kebutuhan dasar orang lain seperti pekerjaan, kehidupan, keluarga, dan lain-lain
- d. Tingkat toleransi frustrasi menurun karena faktor lingkungan sekitar.³⁶

Hal ini jelas terlihat bahwa tingkat toleransi yang rendah faktor frustrasi menjadi sumber internal dan eksternal kemarahan. Menyadari faktor-faktor ini dapat membantu mengatasi kemarahan dan membantu menyelesaikan masalah kemarahan. Berikut ini empat faktor yang sering kita hadapi dalam kehidupan sehari-hari, yang menyebabkan tingkat toleransi frustrasi menurun adalah:

- a. Stres/Kecemasan
- b. Nyeri fisik dan emosional
- c. Obat/Alkohol
- d. Gangguan terkini "mengalami hari yang buruk".³⁷

³⁶ *Ibid...*, hal. 208

³⁷ La Velle Hendricks, *The Effects of Anger on the Brain and Body*, (National Forum Journal of counseling and addiction, Vol. 2, No. 1, 2013), hal. 203

Dengan demikian banyak faktor yang menimbulkan amarah yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor dari dalam meliputi: stress, karakter seseorang yang mudah marah, selalu ingin dihargai. Faktor dari luar, meliputi serangan yang datangnya dari dilingkungan sekitarnya yang menyebabkan seseorang timbul amarah misalnya keluar kalimat yang kasar.

3. Gejala Munculnya Amarah Pada Lansia

Kemarahan memiliki gejala atau *symtomp* yang bisa dilihat secara inderawi. Kemarahan dinyatakan dalam berbagai bentuk, ada yang menimbulkan pengrusakan, tetapi ada juga yang hanya diam seribu bahasa. Gejala-gejala atau perubahan-perubahan yang timbul pada klien dalam keadaan marah diantaranya adalah:

a. Emosional

Secara emosional, ketika marah orang akan merasa tidak adekuat untuk mengendalikan emosinya, merasa tidak aman, merasa terganggu dan kadang-kadang terselip juga rasa dendam dan jengkel. Secara umum, orang marah akan diidentikkan dengan mudah tersinggung, tidak sabar, frustrasi, ekspresi wajah nampak tegang, bila mengamuk kehilangan kontrol diri.

b. Intelektual

Secara intelektual, perasaan marah memunculkan kehendak untuk mendominasi, bawel, mengeluarkan kata-kata yang *sarkastik* cenderung untuk memperdebatkan dan meremehkan.

c. Fisikal

Secara fisikal, kemarahan seringkali ditunjukkan dengan muka yang memerah, pandangan yang tajam, nafas pendek dan terengah-engah dan seringkali mengeluarkan banyak keringat. Tanda dan gejala yang lain adalah ada kesakitan secara fisik dan tekanan darah yang meningkat. Secara umum dapat dilihat adalah Tekanan darah meningkat, denyut nadi dan pernapasan meningkat, pupil dilatasi, tonus otot meningkat, mual, frekuensi buang air besar meningkat, kadang-kadang konstipasi, refleks tendon tinggi.

d. Spiritual

Secara spiritual, ketika orang marah dia merasa sebagai orang yang penuh dengan kekuasaan dan kebenaran diri. namun, dia juga merasa ada keraguan. Secara moral, kemarahan adalah sesuatu yang tak bermoral sehingga menghambat kreativitas.

e. Sosial

Emosi kemarahan selalu berhubungan secara interpersonal. Artinya, kemarahan berimplikasi langsung dalam hubungan sosial seseorang. Umumnya, kemarahan membuat orang menarik diri,

mengasingkan diri dari orang lain, menolak kehadiran orang lain. Yang lebih parah adalah ketika kemarahan membawa kepada kekerasan dan penyerangan (agresi) terhadap orang lain. Selain itu, kemarahan juga mengubah sikap dan perilaku seseorang menjadi Agresif pasif, menarik diri, bermusuhan, sinis, curiga, mengamuk, nada suara keras dan kasar.³⁸

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa ada lima gejala timbulnya amarah pada lansia, yakni gejala emosional, gejala intelektual, gejala fisik, gejala Spiritual dan gejala sosial. Kelima gejala tersebut akan digunakan sebagai bahan untuk penyusunan skala tingkat amarah pada lansia.

4. Tingkatan Amarah Lansia

Menurut Spielberger amarah adalah suatu keadaan dengan beragam intensitas dari yang ringan sampai yang berat, biasanya akan disertai perubahan psikologis dan biologis, misalnya saat marah *ritme* jantung dan tekanan darah akan meningkat.³⁹

Setiap orang tentunya memiliki tingkat amarah yang berbeda, tergantung sejauh mana manusia tersebut dapat mengatasinya. Tetapi walaupun demikian marah tersebut dapat digolongkan pada:⁴⁰

a. Berlebihan (Tinggi)

³⁸ Septya Muti Fadhila, *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi...*, hal. 20

³⁹ Rita susanti, Desma Husni, Eka Fitriyani, Perasaan Terluka Membuat Marah, (Riau: Jurnal Psikologi UIN Syarif Kasim, VoL. 10 N 2, 2014), hal. 5.

⁴⁰ Muhammad Nabil Kazhim, *Kaifa Nataharrar Min Nari Al-Ghadab*, (Mesir: Dar as-Salam, 2008), hal. 21-24

Suatu kondisi ketika seseorang telah didomosi amarahnya sehingga ia keluar dari garis besar akal dan agama serta dari keta'atan terhadap keduanya. Apabila akal seseorang telah tertutupi dengan nafsunya, sudah dipastikan dia ibarat kapal tanpa nahkoda. Begitu juga akal yang tidak dilandasi dengan agama maka kehidupan seseorang lebih hina lagi dari binatang karena ia akan berfikir dan berbuat atas dasar perut dan keinginan tanpa ada rasa tanggung jawab. Terjadinya kondisi seperti ini timbul atas dua faktor, yaitu faktor pembawaan dan faktor kebiasaan. Sehingga tidak sedikit orang memiliki sifat pemaarah sebagai sifat bawaan, seakan-akan wajahnya cerminan dari sifat itu. Pembawaan itulah yang akan menyulut panasnya tabiat hati, karena marah memang bersumber dari api sebagaimana Rasulullah SAW jelaskan dalam sabdanya pada hadis yang panjang dari Abi Sa'id Al-Khudri:

Dari nenekku 'Athiyah RA dia memiliki sahabat, dia berkata:

“Rasulullah SAW berkata, sesungguhnya marah itu datangnya dari setan dan sesungguhnya setan itu diciptakan dari api dan sesungguhnya api itu dipadamkan dengan air, maka apabila salah seorang kamu marah, maka hendaklah dia berwudhu”.

b. Berkekurangan (Sedang)

Kondisi ini juga masih tercela dan orang yang dihindari kondisi ini termasuk kelompok orang yang tidak memiliki pembelaan dan kobaran. Imam As-Syafi'i berkata:

“Siapa yang dituntut oleh suatu kondisi untuk marah tapi tidak marah, ia seperti kedelai. Dan siapa yang kehilangan rasa marah dan pembelaan, berarti ia sangat kurang.” Padahal Allah menggelari para sahabat dengan sebutan orang-orang yang memiliki kekuatan dan pembelaan, Allah SWT berfirman:

“Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan Dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. Kamu Lihat mereka ruku' dan sujud mencari karunia Allah dan keridhaan-Nya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud”.

c. Kondisi Seimbang (Rendah)

Suatu kondisi ketika marah hanya akan timbul setelah mendapatkan isyarat dari akal dan agama. Ketika marah terpancing pada suasana yang mengharuskan agar melakukan pembalasan dan segera reda pada suasana yang mengharuskan agar berlaku santun. Menjaganya pada batas yang wajar dan stabil adalah bentuk sikap yang dibebankan Allah SWT atas hamba-hambanya. Sifat ini adalah terpuji dan inilah sebaik-baik posisi ketika marah.

Hal ini telah Rasulullah contohkan dalam *sabdanya*:

“Ingat, diantara mereka ada yang lamban marah dan cepat sadar, ada juga yang cepat marah dan cepat sadar, maka itu sebagai ganti yang itu, ingat, diantara mereka ada yang cepat marah dan lamban sadar, ingat, yang terbaik dari mereka adalah yang lamban marah tapi cepat sadar, ingat yang terburuk dari mereka adalah yang cepat marah dan lamban sadar.”⁴¹

Dalam keadaan marah, biasanya suara seseorang akan meninggi. Saraf-sarafnya bereaksi cepat dengan mengeluarkan hormon adrenalin yang menyebabkan energi berlebihan dan dapat menimbulkan reaksi tiba-tiba. Bila marahnya reda, saraf-saraf lain ikut bekerja sehingga keadaan diri menjadi seimbang kembali.⁴²

Tingkatan marah itu sendiri dibagi menjadi beberapa tingkatan, yaitu:

a) Amarah Tak Terkendali

Ini ditandai jika seseorang didominasi oleh amarah yang dapat membuatnya keluar dari sifat rasional dan aturan agama. Terjadinya kondisi semacam ini disebabkan oleh dua faktor, yakni faktor pembawaan dan kebiasaan. Faktor lainnya sering diakibatkan oleh

⁴¹ Muhammad Nabil Kazhim, *Kaifa Nataharrar Min Nari Al-Ghadab...*, hal. 21-24.

⁴² KH. Abdullah Gymnastiar, *Meraih Bening Hati Dengan Manajemen Qalbu*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), hal. 116-117

lingkungan yang menganggap kemarahan sebagai simbol keberanian dan kejantanan. Orang yang memiliki sifat seperti ini, bila diberitahu atau dinasihati, tidak akan memperhatikan.

b) Amarah Terkendali

Kondisi ini menunjukkan adanya dorongan kuat yang ditimbulkan oleh rangsangan dari faktor rasional dan agama. Seperti ketika terpancing marah yang mengharuskan seseorang melakukan pembelaan atau pembalasan. Para ahli berpendapat bahwa marah itu boleh dilakukan oleh seseorang pada kondisi tertentu. Bila marah sering dilakukan oleh seseorang pada kondisi yang salah atau sebab yang tidak jelas, maka hal itu merupakan tanda dari adanya gangguan mental.⁴³

Beberapa pernyataan diatas menunjukkan bahwa ada beberapa tingkatan amarah yang ada pada diri seseorang diantaranya, amarah yang berada pada tingkat tinggi, sedang, rendah, serta amarah yang terkendali dan amarah yang tidak terkendali. Tingkat amarah seseorang tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya, seseorang dengan kemampuan mngelola emosi yang baik akan lebih mampu mengontrol amarahnya, namun sebaliknya dengan seseorang yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang kurang baik akan sulit untuk mengendalikan amarahnya.

⁴³ KH. Abdullah Gymnastiar, *Meraih Bening Hati Dengan Manajemen Qalbu...*, hal. 117

5. Aspek-aspek Amarah Lansia

Hamzah, Beck dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, juga menjelaskan amarah terjadi pada dasarnya dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu:

a. Aspek Biologis.

Respon fisiologis timbul karena kegiatan sistem syaraf otonom bereaksi terhadap sekresi epineprin sehingga tekanan darah dan frekuensi denyut jantung meningkat. Beberapa ciri yang dapat dilihat; membesarnya pembuluh darah dan urat leher disertai memerahnya wajah dan kedua mata, permusuhan ditandai melalui lisan, tangan, kaki, dan membalas permusuhan orang lain tanpa memperhitungkan akibat yang ditimbulkan.

b. Aspek Emosional.

Seseorang yang marah akan merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, frustrasi, ber musuhan, sakit hati, menyalahkan dan menuntut. Perilaku menarik perhatian dan timbulnya konflik pada diri sendiri perlu dikaji seperti melarikan diri, menyendiri, dan penyimpangan sosial.

c) Aspek Intelektual.

Peran panca indera sangat penting untuk beradaptasi pada lingkungan yang selanjutnya diolah dalam proses intelektual sebagai

suatu pengalaman. Oleh karena itu perlu diperhatikan cara seseorang marah mengidentifikasi keadaan yang menyebabkan marah, bagaimana informasi diproses, diklasifikasikan, dan diintegrasikan. Pada gangguan fungsi panca indera dapat terjadi penyimpangan persepsi seseorang sehingga menimbulkan marah.

d) Aspek Sosial.

Sebagian orang menyalurkan kemarahan dengan menilai dan mengkritik sehingga orang lain merasa sakit hati. Pengalaman marah dapat mengganggu hubungan interpersonal sehingga beberapa orang memilih berpura-pura tidak marah untuk mempertahankan hubungan tersebut sehingga menimbulkan penolakan dari orang lain. Aspek ini meliputi interaksi sosial, budaya, konsep rasa percaya dan ketergantungan.

e) Aspek Spiritual.

Keyakinan, nilai dan moral mempengaruhi ungkapan marah seseorang. Secara umum seseorang menuntut kebutuhannya dari orang lain atau ingkungan sehingga timbul frustrasi bila tidak terpenuhi dan selanjutnya timbul marah dan selanjutnya menurunkan kualitas spiritual seseorang.⁴⁴

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa ada lima aspek marah yang mempengaruhi amarah seseorang. Dari

⁴⁴ Septya Muti Fadhila, *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi...*, hal. 20

aspek-aspek tersebut diantaranya adalah aspek biologis, aspek emosional, aspek intelektual, aspek sosial, dan aspek spiritual.

C. Hubungan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dengan Tingkat Amarah Lansia

Masa lansia adalah masa dimana seseorang mengalami kemunduran atau penurunan beberapa kemampuan pada diri mereka. Salah satunya adalah penurunan kemampuan emosi, lansia dengan kemampuan emosi yang kurang baik akan mengalami kesulitan dalam mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi pada diri dan lingkungannya, sehingga mereka akan memunculkan emosi negatifnya yaitu berupa amarah. Keadaan dan situasi baru akan menguji kemampuan lansia untuk menghadapi tekanan akibat perubahan fisik maupun sosial psikologis yang dialaminya dan kemampuan untuk mencapai keselarasan antara tuntutan dari lingkungan tanpa menimbulkan masalah baru.

Wiji Hidayati menjelaskan, adanya perasaan tidak enak yang harus dihadapi oleh para lansia seperti merasa tersisih, merasa tak dibutuhkan lagi, penyakit yang tak kunjung sembuh ataupun kematian pasangan akan menimbulkan rasa tidak percaya diri, depresi, ketakutan serta rasa amarah sehingga lansia sulit menyelesaikan suatu masalah dan melakukan

penyesuaian di lingkungannya.⁴⁵ Maksud dari penyesuaian diri pada lansia disini adalah kemampuan lansia untuk menghadapi tekanan akibat perubahan fisik maupun sosial psikologis yang dialaminya dan kemampuan untuk mencapai keselarasan antara tuntutan dari lingkungan, yang disertai dengan kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis yang tepat sehingga memenuhi kebutuhannya tanpa menimbulkan masalah baru.⁴⁶

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat amarah lansia adalah dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi *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* (menetralkan 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 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.⁴⁷

⁴⁵ Wiji Hidayati, Sri Purnami, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 156

⁴⁶ Wiji Hidayati, Sri Purnami, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 156

⁴⁷ Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 15

Pada terapi SEFT ini, dasar yang digunakan adalah energi psikologi dan kekuatan spiritual. Freinstein dalam Zainuddin mengatakan:

“Energy psychology applies principles and technique for working with the body’s physical energies to facilitate desired changes in emotions, thought and behavior. (Energi psikologi adalah seperangkat prinsip dan tehnik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku)”.⁴⁸

Selanjutnya Freinstein bersama Gallo dalam Zainuddin menjelaskan, bahwa ketidakseimbangan zat kimia dalam tubuh akan ikut berperan dalam menimbulkan berbagai gangguan emosi seperti depresi, stres dan amarah. Selain itu, gangguan pada energi tubuh juga berpengaruh besar dalam menimbulkan gangguan emosi.⁴⁹

Gary Craig dalam Sugeng mengatakan:

“Semua emosi negative disebabkan terganggunya sistem energi tubuh”. Energi tubuh tidak dapat dilihat dengan kasat mata, namun sistem energi tubuh yang terganggu bisa dirasakan lewat luapan emosi atau rasa sakit pada bagian tubuh tertentu.

⁴⁸ *Ibid.*, hal. 42

⁴⁹ Ahmad Faiz Zainuddin, *Penerapan SEFT Untuk Mengatasi Permasalahan Remaja*, (Malang: Desan Printing, 2009), hal. 17-18

Oleh sebab itu, dengan memperbaiki gangguan sistem energi tubuh, luapan emosi negatif atau rasa sakit akan hilang dengan sendirinya atau akan mendapatkan inspirasi tentang penyelesaian masalah.⁵⁰

Intervensi pada sistem energi tubuh dapat mengubah kondisi kimiawi otak, yang selanjutnya akan mengubah kondisi emosi. (Teori Einstein mengatakan, bahwa setiap atom dalam setiap benda mengandung energi $[E=M.C^2]$. Uang, buku dan sebagainya termasuk tubuh fisik, emosi dan pikiran adalah energi).⁵¹ Hal ini terjadi karena pada hakikatnya tangan manusia mengandung energi elektromagnetik, setiap sel dan organ dalam tubuh juga memiliki energi elektrik. Energi elektrik juga mengalir dalam syaraf, sehingga medan energi elektrik melingkupi organ tubuh maupun seluruh tubuh manusia.⁵²

Pada terapi SEFT disebutkan terdapat 18 titik yang merupakan kunci dari energi tubuh. 18 titik kunci energi tubuh ini disebut dengan “*the major energy meridians*”. Jika aliran energi ini terhambat atau kacau, maka timbullah gangguan emosi atau penyakit fisik.⁵³ Hal ini terjadi karena pada jalur meridian tubuh mengalir tiga hal, yakni: Energi, informasi dan kecerdasan.⁵⁴

⁵⁰ Sugeng Juwono, *3 Menit Menjadi Bahagia dengan Metode EFT (Emotional Freedom Technique): Metode Menyembuhkan Penyakit dalam Waktu Singkat*, (Jakarta: PT Buku Seru, 2012), hal. 17

⁵¹ *Ibid.*, hal. 17

⁵² Zainuddin, *Penerapan SEFT...*, hal. 17-18

⁵³ Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 43

⁵⁴ Sugeng, Juwono, *3 Menit Menjadi Bahagia dengan Metode EFT...*, hal. 17

Dalam praktiknya terapi SEFT langsung berurusan dengan “gangguan sistem energi tubuh” untuk menghilangkan emosi negatif. Bisa dikatakan SEFT melakukan “*short cut*” dengan memotong mata rantai tepat ditengah-tengah. Cukup selaraskan kembali sistem energi tubuh dengan *tapping*, maka emosi negatif yang dirasakan akan hilang dengan sendirinya.⁵⁵ Selain itu, terapi SEFT juga menambahkan doa dan spiritualitas dalam penyembuhannya. Doa dan spiritualitas berpengaruh terhadap kesehatan, sehingga jika energi psikologi dan spiritualitas digabungkan akan mendapatkan efek pelipatgandaan (*the amplifying effect*).⁵⁶

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara terapi SEFT dan penurunan tingkat amarah, karena terapi SEFT bekerja atas dasar energi psikologi dan kekuatan spiritualitas. Kondisi energi psikologi dalam tubuh seseorang dipengaruhi oleh sistem energi tubuh. Dimana sistem energi tubuh erat kaitannya dengan kondisi kimia otak yang berhubungan dengan kondisi emosi seseorang. Jika energi tubuh mengalami gangguan maka akan terjadi ketidak seimbangan zat kimia otak. Hal ini akan membuat seseorang mengalami gangguan emosi seperti amarah. Sehingga untuk menurunkan tingkat amarah dibutuhkan suatu metode yang langsung berhubungan dengan sistem energi tubuh. Terapi SEFT hadir dengan metode yang langsung berurusan dengan gangguan sistem energi tubuh untuk

⁵⁵ Zainuddin, *Spiritual Emotional...*, hal. 48

⁵⁶ *Ibid.*, hal. 49

menghilangkan emosi negatif. Terapi SEFT melakukan “*short cut*” dengan memotong mata rantai tepat ditengah-tengah untuk selaraskan kembali sistem energi tubuh. Selain itu, terapi SEFT juga menambahkan doa dan spiritualitas dalam penyembuhannya untuk mendapatkan efek pelipatgandaan.

D. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan untuk dijadikan referensi dalam penyusunan penelitian. Adapun beberapa penelitian terdahulu tersebut, sebagai berikut:

Tabel 2.2
Penelitian Terdahulu

No.	Peneliti	Jenis Penelitian	Isi	Standing Point
1.	Fina Hidayati	Skripsi tahun 2009	<p>a. Judul penelitian ini adalah Efektivitas Terapi SEFT dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa di SMA Islam Al-Ma'arif Singosari.</p> <p>b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini diketahui bahwa nilai t yaitu $2,367 > 1,734$ dan taraf signifikan $0,029 < 0,05$. Artinya, terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) signifikan dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa.⁵⁷</p>	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait tentang efektivitas terapi SEFT dalam meningkatkan kecerdasan spiritual.
2.	Shifatul „Ulyah	Skripsi tahun 2014	<p>a. Judul penelitian ini adalah Efektifitas terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Tehcnique</i>) dalam menurunkan kecemasan.</p> <p>b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,027 yang lebih kecil dari 0,05 (0,027</p>	Variabel yang diteliti terkait tentang efektivitas terapi SEFT dalam menurunkan kecemasan.

⁵⁷ Fina, Efektivitas Terapi..., hal. 7

			< 0,05) yang artinya terapi SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan. ⁵⁸	
3.	Rias Pratiwi Safitri dan Ria Safaria Sadif	Jurnal tahun 2013	<p>a. Judul penelitian ini adalah <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis</i>.</p> <p>b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini diketahui nilai korelasi $0,182 > 0,05$ (signifikan) dan Sig F $0,000 < 0,01$ (sangat signifikan). Artinya, terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i> efektif untuk mengurangi tingkat depresi pada pasien dengan gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis.⁵⁹</p>	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait tentang efektivitas terapi SEFT untuk mengurangi depresi.
4.	Metty Verasari	Jurnal tahun 2014	<p>a. Judul penelitian ini adalah Efektivitas Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i> terhadap Penurunan Insomnia pada Remaja sebagai Residen Napza.</p> <p>b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini diketahui uji beda</p>	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait tentang efektivitas terapi SEFT dalam menurunkan insomnia.

⁵⁸ „Ulyah, Efektivitas Terapi..., hal. ix

⁵⁹ Safitri, *Spiritual Emotional...*, hal. 300

			<p><i>pre test</i> menggunakan <i>mann whitney u test</i> mendapatkan nilai $Z = -1,549$ dengan $P = 0,121$ ($p > 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor insomnia antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan terapi SEFT. Adapun hasil analisis data yang menggunakan analisis kualitatif, menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor skala insomnia pada kelompok eksperimen dan tidak ada skor penurunan pada kelompok kontrol.⁶⁰</p>	
--	--	--	--	--

⁶⁰ Verasari, *Efektivitas Terapi...*, hal. 75

Dari beberapa penelitian terdahulu diatas dapat diketahui, bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut terletak pada variabel yang akan diteliti.

Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti adalah efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan tingkat amarah lansia. Dalam penelitian ini terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai variabel bebas dan amarah sebagai variabel terikat. Adapun judul dari penelitian ini adalah “efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Social Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung”

E. Kerangka Berpikir

