

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. *Self Control* (Kontrol Diri)**

###### a. Pengertian Kontrol Diri

Banyak sekali tokoh-tokoh yang menjelaskan tentang kontrol Diri atau *Self Control*, dan dari masing-masing peneliti memiliki pandangan dan definisi yang berbeda. Menurut Kamus Psikologi kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.<sup>1</sup>

Ghofur menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam membaca situasi dari lingkungan. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan diri perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.<sup>2</sup>

Senada dengan definisi di atas, Thompson mengartikan kontrol diri sebagai suatu keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai hasil-hasil yang diinginkan lewat tindakan diri sendiri. Karena itu menurutnya,

---

<sup>1</sup> J. P. Caphlin, *Kamus lengkap psikologi*, Terjemahan oleh Kartono Kartini. (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2008) Hal. 98

<sup>2</sup> M. Nur Gufron dan Rini Risnawita, *Teori – Teori Psikologi....* Hal. 21-22

perasaan dan kontrol diri dapat dipengaruhi oleh keadaan situasi, tetapi persepsi kontrol diri terletak pada pribadi orang tersebut, bukan pada situasi. Akibat dari definisi tersebut adalah bahwa seseorang merasa memiliki kontrol diri, ketika seseorang tersebut mampu mengenal apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi melalui tindakan pribadi dalam sebuah situasi, ketika memfokuskan pada bagian yang dapat dikontrol melalui tindakan pribadi dan ketika seseorang tersebut yakin jika memiliki kemampuan organisasi supaya berperilaku yang sukses.<sup>3</sup>

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah yang positif. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu terbuka dengan orang lain, dan menjaga perasaannya.<sup>4</sup>

Sementara Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif, kontrol diri juga menggambarkan keputusan

---

<sup>3</sup> B. Slamet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo, 1994) Hal. 38

<sup>4</sup> M. Nur Gufron dan Rini Risnawita, *Teori – Teori Psikologi*.....Hal. 21

individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.<sup>5</sup>

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Hal ini menitik beratkan pada pengendalian, kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun, reaksi positif saja tidaklah cukup, karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya, dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik.<sup>6</sup>

Dalam Islam kontrol diri disebut mujahadah an-Nafs yang mengandung arti suatu sikap yang diajarkan Islam agar manusia mampu menjadi pribadi yang tidak selalu mengedepankan hawa nafsu dan emosinya dalam menjalani kehidupan. Akan tetapi mampu mengendalikan emosi dan hawa nafsunya dengan selalu mengedepankan kejernihan hati dan pikiran serta perilaku mulia.

---

<sup>5</sup> *Ibid*, Hal. 22

<sup>6</sup> *Ibid*, Hal. 24

Rasulullah saw bersabda, yang artinya:

“Orang yang cerdas adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya dan beramal untuk kehidupan setelah mati” (H.R. Tarmidzi: 2383).<sup>7</sup>

Maksud awal skala *Self-Control (Sc)* adalah untuk mengukur sejauh mana seseorang dapat mengarahkan perilakunya. Lebih spesifik, skor tinggi menunjukkan bahwa seseorang dapat menunda perilakunya dan mengubah arahnya dengan cara yang jelas dan mengarah pada tujuan.<sup>8</sup>

Berdasarkan beberapa definisi dari beberapa ahli diatas maka dapatlah disimpulkan bahwa *Self Control* atau kontrol diri atau disebut juga sebagai pengendalian diri merupakan suatu kecakapan individu dalam membaca situasi yang ada di lingkungannya dengan cara menyusun, mengatur, membimbing dan mengarahkan bentuk perilaku dan emosinya ke arah yang lebih positif dan berguna, agar individu tersebut dapat menyesuaikan diri dengan situasi maupun kondisi yang ada pada lingkungan yang individu tersebut tempati.

#### b. Ciri – Ciri Kontrol Diri

Menurut Hurlock, ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. Kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi

---

<sup>7</sup> Asep Afriansyah, *Bimbingan Keagamaan menggunakan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk mengembangkan SELF CONTROL (studi analisis warga binaan di madrasah diniyah At-Taubah Lapas Klas I Kedungpane semarang...* Hal.58

<sup>8</sup> Gary Groth-Marnat, *Handbook of Psychological Assesment*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2010) Hal. 332

adalah positif. Namun, reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya, dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik. Dari sini, Hurloch memaparkan tiga kriteria emosi. Tiga kriteria emosi tersebut yakni:<sup>9</sup>

- 1) Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial
- 2) Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- 3) Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Individu yang dapat mengendalikan atau mengontrol dirinya biasanya lebih bisa beradaptasi di lingkungan pergaulan maupun pekerjaan dengan baik, karena individu tersebut mampu menempatkan dirinya di lingkungan tersebut.

Menurut Jamal Ma'ruf Asmani masa remaja merupakan masa penuh warna dan dinamika, disertai dengan rangkaian gejala emosi yang menghiasi perjalanan seorang manusia yang hendak bertumbuh dewasa.<sup>10</sup> Oleh karenanya, banyak orang mengatakan bahwa pada masa

---

<sup>9</sup> M. Nur Gufron dan Rini Risnawita, 2010. *Teori – Teori Psikologi*.... Hal. 24

<sup>10</sup> Jamal Ma'mur Asmani, *Kiat Mengatasi Kenakalan Remaja di Sekolah*. ... Hal. 14

ini emosi remaja mengalami krisis maupun gejala yang menyebabkan mereka lebih sensitif dalam melakukan sesuatu. Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor usia menjadi tolak ukur kemampuan individu dalam mengontrol dirinya, semakin bertambah umur individu diharapkan semakin dewasa pula dalam mengontrol dirinya.

Dari pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri- ciri dari kontrol diri yaitu dapat melakukan sesuatu yang dapat diterima secara sosial dalam hal ini adalah masyarakat, dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat dan juga dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya lalu memutuskan bagaimana cara bereaksi terhadap situasi tersebut.

#### c. Jenis dan Aspek- aspek dalam Kontrol Diri

Menurut Averill terdapat tiga aspek dalam kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decesional control*).

##### 1) Kontrol Perilaku (*behavior control*)

Kontrol Perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan

mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapinya.<sup>11</sup>

Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

## 2) Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan

---

<sup>11</sup> M. Nur Gufron dan Rini Risnawita, *Teori – Teori Psikologi.....* Hal. 29-31

menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.<sup>12</sup>

### 3) Mengontrol Keputusan (*decesional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau yang disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.<sup>13</sup>

Menurut Block dan Block ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.<sup>14</sup>

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek dibawah ini :

---

<sup>12</sup> *Ibid*, Hal. 29-31

<sup>13</sup> *Ibid*, Hal. 29-31

<sup>14</sup> *Ibid*, Hal. 29-31

- 1) Kemampuan mengontrol perilaku.
- 2) Kemampuan mengontrol stimulus.
- 3) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian.
- 4) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian.
- 5) Kemampuan mengambil keputusan.<sup>15</sup>

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri (*self control*) individu. Individu yang memiliki kontrol diri pada situasi atau stimulus tertentu belum tentu individu tersebut memiliki kontrol diri yang sama pada kondisi atau situasi yang lain. Kondisi-kondisi kontrol diri tersebut secara garis besar dapat dipengaruhi oleh dua faktor dibawah ini, yaitu :

- 1) Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia.

Semakin bertambahnya seseorang, maka semakin baik mengontrol diri seseorang. Dengan demikian faktor ini sangat membantu individu untuk memantau dan mencatat perilakunya sendiri dengan pola hidup dan berfikir yang lebih baik lagi. Hal ini berkaitan dengan faktor kognitif, kemasakan kognitif yang terjadi selama masa pra sekolah dan masa kanak-kanak secara bertahap dapat meningkatkan kapasitas individu untuk membuat pertimbangan sosial dan mengontrol perilaku individu tersebut. Dengan demikian ketika beranjak dewasa individu yang telah memasuki perguruan

---

<sup>15</sup> *Ibid*, Hal. 29-31

tinggi akan mempunyai kemampuan berfikir yang lebih kompleks dan kemampuan intelektual yang lebih besar.<sup>16</sup>

2) Faktor eksternal ini diantaranya adalah Lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Sebagai orang tua kita dianjurkan menerapkan sikap disiplin terhadap anak sejak dini. Dengan mengajarkan sikap disiplin terhadap anak, pada akhirnya mereka akan membentuk kepribadian yang baik dan juga dapat mengendalikan perilaku mereka. Disiplin yang diterapkan orang tua merupakan hal penting dalam kehidupan, karena dapat mengembangkan kontrol diri dan *self directions* sehingga seseorang bisa mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan. Individu tidak dilahirkan dalam konsep yang benar dan salah atau dalam suatu pemahaman tentang perilaku yang diperbolehkan dan dilarang.<sup>17</sup>

## 2. Remaja

### a. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah fase peralihan antara masa kanak-kanak dan masa tumbuh dewasa, baik secara fisik, akal, kejiwaan, sosial, maupun emosional. Pandangan ini diperkuat dengan teori Piaget, yaitu “secara psikologis masa remaja adalah usia saat individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia saat anak tidak merasa di bawah tingkat orang-

---

<sup>16</sup> *Ibid*, Hal. 32

<sup>17</sup> *Ibid*, Hal. 32

orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkat yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.<sup>18</sup>

Di negara-negara Barat, istilah remaja dikenal dengan “*adolesence*” yang berasal dari kata dalam bahasa Latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescentia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa.<sup>19</sup>

Menurut Prof. Drs. Agoes Soejanto, masa remaja terentang antara 13 – 22 tahun. Masa ini sangat menentukan hari depan dan kehidupan seorang remaja, sehingga seharusnya dipersiapkan dan dijalani dengan sebaik-baiknya. Masa ini memang penuh dengan ujian dan tantangan, masa yang sukar dimengerti namun harus di fahami, masa bergelora yang harus diselami baik oleh remaja dan siapa saja yang berkepentingan dengannya.<sup>20</sup>

Dari berbagai definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan suatu masa yang dialami oleh setiap individu dimana masa ini merupakan masa peralihan dari masa anak-anak yang penuh dengan kesenangan menuju masa dewasa yang mengharuskan individu untuk lebih mandiri dalam kehidupannya. Masa peralihan ini meliputi pertumbuhan yang melibatkan baik fisik, akal, kejiwaan, sosial maupun emosionalnya. Masa remaja terentang antara umur 13 – 22 tahun.

---

<sup>18</sup> Jamal Ma'mur Asmani, *Kiat Mengatasi Kenakalan Remaja di Sekolah.....*Hal. 38

<sup>19</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan...* Hal. 189

<sup>20</sup> Jamal Ma'mur Asmani, *Kiat Mengatasi Kenakalan Remaja di Sekolah...*Hal. 39

## b. Ciri- Ciri Remaja

Menurut Muhammad al-Mighfar, M.Ag., beberapa ciri khusus dari remaja, diantaranya:

### 1) Masa yang Penting

Dampak jangka panjang yang besar pada perilaku remaja menjadikan fase remaja sebagai fase yang sangat penting. Dibutuhkan penyesuaian mental dan pembentukan sikap, serta nilai dan minat baru agar mereka bisa melewati masa yang indah ini secara positif.<sup>21</sup>

### 2) Masa Transisi

Masa transisi atau peralihan menuntut remaja untuk cepat beradaptasi dengan dunia baru. Sikap kekanak-kanakan harus sudah mulai dihilangkan dan digantikan dengan sikap kedewasaan. Hal ini dikarenakan pada periode transisi, tampak ketidakjelasan antara status individu dan munculnya keraguan terhadap peran yang harus dimainkan. Ketidakjelasan ini memberi peluang bagi remaja untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola tingkah laku, nilai dan sifat yang paling relevan dengannya.<sup>22</sup>

### 3) Masa Perubahan

Perubahan drastis pada remaja sulit dihindari, terutama pada :

#### a) Emosi yang tinggi

---

<sup>21</sup> *Ibid*, Hal. 45

<sup>22</sup> *Ibid*, Hal. 45

- b) Perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial sehingga menimbulkan masalah baru
- c) Perubahan nilai-nilai sebagai konsekuensi perubahan minat dan pola tingkah laku, dan
- d) Bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan.<sup>23</sup>

#### 4) Masa Bermasalah

Masalah remaja cenderung sulit untuk diatasi oleh remaja sendiri. *Pertama*, karena sebagian masalah yang terjadi selama masa kanak-kanak diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga remaja tidak berpengalaman dalam mengatasinya. *Kedua*, sebagian remaja sudah merasa mandiri, sehingga mereka sering menolak bantuan orang tua dan guru-guru. Remaja biasanya ingin mengatasi masalahnya sendiri.<sup>24</sup>

#### 5) Masa Pencarian Identitas

Bagi remaja identitas adalah hal yang sangat penting. Remaja akan terus berusaha menemukan identitasnya sendiri. Untuk itu, ia harus menyesuaikan diri dengan kelompoknya. Selain itu, mereka menggunakan simbol-simbol status dalam bentuk kendaraan, pakaian, dan kepemilikan barang-barang lain yang mudah dilihat. Mereka ingin menarik perhatian dan meneguhkan identitas.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> *Ibid*, Hal. 46

<sup>24</sup> *Ibid*, Hal. 46

<sup>25</sup> *Ibid*, Hal. 46-47

#### 6) Masa Munculnya Ketakutan

Banyak pihak yang takut terhadap remaja. Kenakalan remaja, contohnya, merupakan momok bagi orang tua. Dalam banyak hal remaja memang cenderung sulit dikendalikan. Berbagai persepsi negatif, seperti tidak dapat dipercaya, cenderung merusak, tidak mampu mengendalikan emosi, dan suka berbuat onar adalah label-label yang sering kali ditempelkan pada remaja. Sedemikian negatifnya perspektif negatif tentang remaja yang jauh melampaui perspektif positif ini mengindikasikan pentingnya bimbingan dan arahan dari orang dewasa.<sup>26</sup>

#### 7) Masa yang tidak Realistis

Masa remaja adalah masa-masa yang dipenuhi dengan aneka keinginan dan cita-cita tinggi, yang kadang tidak realistis. Emosi mereka sering naik turun secara tiba-tiba. Remaja bisa sangat bergembira, sekaligus gampang marah ketika keinginannya tidak tercapai. Namun, tahapan ini juga penting untuk dilalui agar remaja bisa belajar dan mendapatkan pengalaman hidup sehingga mereka lebih mampu berdamai dengan kehidupan yang tidak sempurna.<sup>27</sup>

#### 8) Masa Menuju Masa Dewasa

Masa remaja adalah fase menuju masa dewasa, namun sesungguhnya banyak remaja yang belum siap untuk benar-benar menjadi orang yang berpikiran dewasa. Di sinilah pentingnya

---

<sup>26</sup> *Ibid*, Hal. 47

<sup>27</sup> *Ibid*, Hal. 47

bimbingan dan arahan yang cukup dari semua pihak. Kalau tidak, mereka mudah terjerumus dalam perilaku yang membahayakan, seperti minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan perilaku seks. Namun, mereka takut resikonya dan cenderung tidak bertanggung jawab.<sup>28</sup>

c. Tugas-Tugas Perkembangan Masa Remaja

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock adalah berusaha :

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya
- 2) Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- 4) Mencapai kemandirian emosional
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi
- 6) Mengembangkan konsep dan ketrampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua

---

<sup>28</sup> *Ibid*, Hal. 48

- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
- 10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.<sup>29</sup>

### **3. Penyandang Masalah Sosial**

#### **a. Pengertian Penyandang Masalah Sosial**

Penyandang Masalah Sosial (PMS) terdiri dari tiga kata, yaitu penyandang, masalah, dan sosial. Tiga kata tersebut sebenarnya tersimpul pada dua kata kunci, yaitu ‘penyandang’ dan ‘masalah sosial’. Maksud dari penyandang adalah orang yang menggunakan sesuatu sebagai selimut, atau yang melingkungi dirinya. Selain itu, penyandang dapat berarti orang yang membawa, memakai, atau pengguna sesuatu. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa Penyandang yakni orang yang diselimuti atau terkenai sesuatu hal/kondisi. Sedangkan ‘masalah sosial’ adalah problema atau kendala-kendala yang berkaitan dengan sosial-kemasyarakatan yang berupa penghambat, ataupun pengganggu kesejahteraan masyarakat.

Dengan demikian, secara harfiah, sudah dapat dimengerti bahwa penyandang masalah sosial yaitu seorang atau banyak orang yang memiliki atau membawa beban terhadap kehidupan sosial-kemasyarakatan yang mengaktual dalam bentuk ketidakharmonisan

---

<sup>29</sup> Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, *Psikologi Remaja (perkembangan peserta didik)*, (Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2006). Hal. 10

relasi yang dapat berupa, misalnya, alienasi sosial terhadap seseorang atau sebaliknya, bahwa seseorang itulah yang menjadi kendala bagi keharmonisan dan kesejahteraan sosial.<sup>30</sup>

Para penyandang masalah sosial berarti orang-orang atau individu-individu yang melakukan tindakan-tindakan sebagaimana di atas, namun faktor individu dalam tindakan penyimpangannya tersebut penting dibedakan. Ada individu yang memang secara sadar melakukannya dalam rangka dorongan/tuntutan egonya, atau ada yang melakukannya karena sudah menjadi kualitas pribadinya, dan inilah yang disebut dengan individu yang menyimpang (*deviant*) atau lebih dalam lagi merupakan individu yang mengalami patologis/ sakit secara mental/ kepribadian.<sup>31</sup>

Dari definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa penyandang masalah sosial merupakan seseorang atau individu yang memiliki, memakai atau membawa beban dalam kehidupan sehari-harinya yang mengalami bentuk ketidakseimbangan dalam bersosial-kemasyarakatan yang menyebabkan individu tersebut melakukan tindakan penyimpangan dimasyarakat baik itu secara sadar ia melakukannya dengan adanya dorongan/ tuntutan egonya atau ada hal lain yang mendorong melakukannya.

Perlu diperhatikan, bahwa peristilahan 'Penyandang Masalah Sosial' (PMS) ini mengalami perkembangan dengan penambahan berupa

---

<sup>30</sup> Dr. Abd. Syakur, M.Ag, *Buku Dasar Konseling Penyandang Masalah Sosial*. ... Hal. 28

<sup>31</sup> *Ibid*, Hal. 20

kata “kesejahteraan” yang dianeksasikan ke kata “Sosial” sehingga menjadi “masalah kesejahteraan sosial”. Alasannya adalah bahwa masalah sosial sangat identik dengan masalah kesejahteraan sosial, sehingga masyarakat dikatakan sehat, normal, atau ideal jika telah sejahtera, dan bebas dari kendala-kendala.

Dengan demikian, maka selanjutnya, perlu dijelaskan, bahwa Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) adalah seseorang, keluarga, ataupun kelompok masyarakat yang karena suatu hambatan, kesulitan, ataupun gangguan tidak dapat melaksanakan fungsi sosialnya, sehingga tidak dapat terpenuhi kebutuhan hidupnya baik jasmani, rohani dan sosial secara memadai dan wajar. Hambatan, kesulitan, dan gangguan tersebut dapat berupa kemiskinan, keterlantaran, kecacatan, ketunaan sosial, keterbelakangan, keterasingan atau keterpencilan (alienasi) dan perubahan lingkungan (secara mendadak) yang kurang mendukung, seperti akibat terjadinya bencana dan semisalnya.<sup>32</sup>

Dalam skripsi Tursina Intan Musfiroh dijelaskan bahwa PMKS (Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial) adalah seseorang, keluarga atau kelompok masyarakat yang karena suatu hambatan, kesulitan atau gangguan, tidak dapat melaksanakan fungsi sosialnya, sehingga tidak dapat terpenuhi kebutuhan hidupnya (jasmani, rohani, dan sosial) secara memadai dan wajar. Hambatan, kesulitan dan gangguan tersebut dapat berupa kemiskinan, keterlantaran, kecacatan, ketunaan sosial,

---

<sup>32</sup> David Berry, *Pokok-Pokok Pikiran dalam Sosiologi*, terj. Paulus Wirutomo, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003), Hal 100 – 103.

keterbelakangan, keterasingan dan perubahan lingkungan (secara mendadak) yang kurang mendukung, seperti terjadinya bencana.<sup>33</sup>

PMKS menurut Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia nomor 08 tahun 2012 terdiri dari 26 kelompok yaitu anak balita telantar, anak terlantar, anak yang berhadapan dengan hukum, anak jalanan, anak dengan kedisabilitas, anak korban tindak kekerasan, anak yang memerlukan perlindungan khusus, lanjut usia telantar, penyandang disabilitas, tuna susila, pengemis, gelandangan, pemulung, kelompok minoritas, bekas warga binaan lembaga pemasyarakatan (BWBLP), orang dengan HIV/AIDS (ODHA), korban penyalahgunaan NAPZA, korban trafficking, korban tindak kekerasan, pekerja migran bermasalah sosial (PMBS), korban bencana alam, korban bencana sosial, perempuan rawan sosial ekonomi, fakir miskin, keluarga bermasalah sosial psikologis, dan komunitas adat terpencil.<sup>34</sup>

#### b. Macam-macam Penyandang Masalah Sosial Pada Anak

Menurut Undang-undang nomor 11 tahun 2009 tentang kesejahteraan sosial, paling tidak, terdapat 21 atau 22 jenis dan macam masalah kesejahteraan sosial. Semua itu berdasarkan kriteria dan karakteristik masing-masing. Jenis Penyandang Masalah Kesejahteraan Masalah Sosial adalah konsep umum dari penyandang masalah

---

<sup>33</sup>Tursina Intan Musfiroh, *Implementasi Program Pelayanan Sosial Pada Anak Penyandang masalah Kesejahteraan Sosial...* Hal. 25

<sup>34</sup> Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia nomor 08 tahun 2012 tentang pedoman pendataan dan pengelolaan data penyandang masalah kesejahteraan sosial dan Potensi dan sumber kesejahteraan sosial, menyebutkan secara rinci jenis, definisi dan kriteria penyandang masalah kesejahteraan sosial (PMKS) dalam [www.kemensos.go.id/peraturan-pmks](http://www.kemensos.go.id/peraturan-pmks) diakses 21 November 2017 pukul 11.45

kesejahteraan sosial tersebut, sedangkan macamnya adalah bagian-bagian dari jenis tersebut yang karakteristiknya jelas sehingga satuan-satuannya dapat diketahui. Namun penulis hanya membatasi permasalahan sosial yang disandang atau dilakukan oleh anak. Berikut adalah jenis-jenis penyandang masalah (kesejahteraan) sosial (PMKS) yang dilakukan oleh anak beserta karakteristiknya, antara lain yaitu:

#### 1) Anak Balita Terlantar

Definisinya yaitu seorang atau beberapa anak yang karena sebab tertentu, orang tuanya tidak dapat memenuhi kewajibannya, sehingga anak tersebut terganggu kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangannya baik secara jasmani, rohani, maupun sosial. Adapun karakteristik yang dapat diketahui tentang jenis PMKS ini adalah:

1. Ia berusia antara 0 sampai 4 tahun.
2. Orang tuanya miskin/tidak mampu.
3. Salah seorang dari orang tuanya/kedua-duanya sakit.
4. Salah seorang/kedua-duanya meninggal.
5. Dengan demikian, anak tersebut ditinggal di rumah sakit/ dirumah bersalin.
6. Ia mengalami kekurangan gizi.

#### 2) Korban Tindak Kekerasan

Definisinya yaitu anak yang terancam secara fisik dan non fisik karena tindakan kekerasan, diperlakukan salah atau tidak semestinya

dalam lingkungan keluarganya atau lingkungan sosial terdekatnya, sehingga tidak terpenuhi kebutuhan dasarnya dengan wajar baik secara jasmani, rohani maupun sosial. Adapun karakteristiknya adalah:

1. Berusia 5 hingga 18 tahun dan belum menikah.
2. Anak yang diperjualbelikan atau anak korban perkosaan.

### 3) Anak Nakal

Definisinya yaitu anak/remaja (pria atau wanita) yang berperilaku menyimpang dari norma dan kebiasaan yang berlaku dalam masyarakat lingkungannya, sehingga merugikan dirinya, keluarga atau orang lain. Sedangkan karakteristiknya adalah:

1. Berusia 5 hingga 18 tahun dan belum menikah.
2. Melakukan kegiatan/perbuatan yang mengganggu ketertiban umum/masyarakat.
3. Sering mencuri di lingkungan keluarga atau familinya.
4. Orang tuanya tidak mampu mengurusnya.
5. Sering memeras/mengompas temannya sendiri.
6. Sering mengotori atau merusak barang, peralatan, bangunan atau fasilitas umum.

### 4) Anak Jalanan

Definisinya yaitu anak yang berusia antara 5 hingga 18 tahun yang sebagian waktunya berada dijalanan sebagai pedagang asongan,

pengemis, pengamen, jualan koran, jasa semir sepatu, dan mengelap mobil. Adapun karakteristiknya adalah:

1. Mencari nafkah untuk membantu orang tuanya.
2. Bersekolah/tidak sekolah.
3. Keluarganya tidak mampu.
4. Tinggal dengan orang tua/melarikan diri dari rumah dan tinggal di jalanan sendiri maupun bersama-sama teman-teman, seperti di emperan toko, terminal dan sebagainya.
5. Mempunyai aktivitas di jalanan, baik terus menerus maupun tidak, minimal antara 4 sampai 6 jam per hari.
6. Berkeliaran tidak menentu, dan sebagainya.

##### 5) Korban Penyalahgunaan Napza

Pengertiannya yaitu seseorang, pria ataupun wanita, terutama yang berusia antara 5 sampai 60 tahun dan bahkan lebih, yang pernah menyalahgunakan narkotika, psikotropika atau zat adiktif lainnya, termasuk minuman keras baik pada taraf coba-coba atau sampai mengalami ketergantungan/kecanduan, sesudah dinyatakan bebas dari ketergantungan fisik oleh dokter yang berwenang, berasal dari keluarga baik yang mampu maupun yang kurang mampu. Adapun karakteristiknya adalah:

1. Ia menggunakan narkotika, psikotropika atau zat adiktif lainnya, termasuk minuman keras.
2. Belum atau sudah mengalami ketergantungan.

3. Berbadan kurus, pucat, mata cekung, merah dan tidak tahan terkena sinar matahari, berbicara diluar kontrol, begadang dan bergerombol tanpa tujuan.

#### 6) Anak Terlantar

Definisinya yaitu anak yang karena suatu sebab, orang tuanya melalaikan kewajibannya, sehingga ia tidak dapat terpenuhi kebutuhannya dengan wajar baik secara rohani, jasmani, maupun sosialnya. Adapun karakteristiknya adalah:

1. Berusia antara 5 hingga 18 tahun, dan belum menikah.
2. Orang tuanya miskin/tidak mampu.
3. Salah seorang dari orang tuanya/kedua-duanya sakit.
4. Salah seorang/kedua-duanya meninggal.
5. Tidak terpenuhi kebutuhan dasar hidupnya (pangan, sandang, papan, pendidikan, kesehatan).

### 4. Anak Terlantar

#### a. Pengertian Anak Terlantar

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 tentang perlindungan anak, Anak Terlantar adalah anak yang tidak terpenuhi kebutuhannya secara wajar, baik fisik, mental, spiritual maupun sosial.<sup>35</sup>

Sementara menurut Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur, Anak Terlantar adalah anak-anak yang termasuk dalam kategori anak rawan

---

<sup>35</sup>Prof. Dr. Soetjningsih,SpA(K),IBCLC, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*,... Hal. 255

atau anak-anak yang membutuhkan perlindungan khusus (*children in need of special protection*). Lebih lanjut Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur menyatakan bahwa anak terlantar yaitu anak yang karena suatu sebab tidak dapat terpenuhi kebutuhan dasarnya dengan wajar, baik secara rohani, jasmani, maupun sosialnya.<sup>36</sup>

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa anak terlantar merupakan anak yang karena suatu sebab orang tua tidak mengurus kebutuhannya secara wajar baik itu berupa kebutuhan secara fisik, mental, spiritual, maupun sosialnya, seperti kebutuhan makan, pakaian, tempat tinggal, pendidikan baik berupa formal maupun keagamaan dan juga kasih sayang, selain itu anak tersebut sangat membutuhkan perlindungan dari berbagai pihak baik itu perlindungan fisik maupun psikis.

#### b. Ciri-ciri Anak Terlantar

Apabila orang tua tidak dapat memenuhi kebutuhan baik dalam hal kebutuhan fisik, psikis maupun emosi, tidak memberikan perhatian dan sarana untuk remaja berkembang sesuai dengan tugas perkembangannya juga merupakan tindakan penelantaran. Berikut ini termasuk didalam penelantaran anak, yakni sebagai berikut:<sup>37</sup>

- 1) Penelantaran untuk mendapatkan perawatan kesehatan, misalnya mengingkari adanya penyakit serius pada anak.

---

<sup>36</sup> Dr. Bagong Suyanto, *Masalah Sosial Anak*. .... Hal. 226

<sup>37</sup> Prof. Dr. Soetjningsih, SpA(K), IBCLC, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya...*, Hal. 257

- 2) Penelantaran untuk mendapatkan keamanan, misalnya cedera yang disebabkan kurangnya pengawasan dan situasi rumah yang membahayakan.
- 3) Penelantaran emosi, yaitu tidak memberikan perhatian kepada anak, menolak kehadiran anak.
- 4) Penelantaran Pendidikan, anak tidak mendapatkan pendidikan sesuai usianya, tidak membawa anak kesarana pendidikan atau menyuruh anak mencari nafkah untuk keluarga sehingga terpaksa putus sekolah.
- 5) Penelantaran fisik, yaitu bila anak tidak terpenuhi kebutuhan makan, pakaian atau tempat tinggal yang layak untuk mendapatkan sarana tumbuh kembang yang optimal.

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

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

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 terendam dalam glasier (sungai dengan suhu dibawah 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.<sup>38</sup>

Pada tahun 1964, Dr. George Goodheart, dokter ahli *chiropractic* (terapi pijatan pada tulang belakang untuk menyembuhkan berbagai penyakit fisik) mulai meneliti tentang hubungan antara kekuatan otot, organ dan kelenjar tubuh dengan energi meridian.<sup>39</sup>

Periode berikutnya muncul Dr. 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 di atas dijelaskan penggunaan energi tubuh untuk mempengaruhi pikiran, perasaan dan juga perilaku. *Energy psychology* ini menjadi pondasi terlahirnya *Tought Field Therapy* (TFT) yang dipelopori Dr. Roger Callahan.<sup>40</sup>

Dr. Roger Callahan dikenal dengan terapi kontroversional yang mengegerkan dunia psikoterapi yaitu *Tought Field Therapy* (TFT). Berawal pada peristiwa tahun 1980, Dr. Roger Callahan sedang berusaha membantu kliennya, Marry dengan keluhan *intense aqua phobia* (sangat dengan takut air) Dr. Callahan yang mempelajari sistem energi tubuh mencoba mempraktekannya dengan mengetuk (tapping) dengan ujung

---

<sup>38</sup> Ahmad Faiz Zainuddin. *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique for Healing + Succes + Happiness + Greatness.....* Hal. 27-28

<sup>39</sup> *Ibid*, Hal. 30

<sup>40</sup> *Ibid*, Hal. 30-31

jari ke bagian bawah mata pasiennya yang mengalami fobia air. Dalam beberapa kali percobaan, Merry melaporkan bahwa phobianya hilang sama sekali. Karena keberhasilannya, Dr. 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).<sup>41</sup>

*Callahan Technique* atau *Tough Field Therapy* (TFT) di atas walaupun sangat spektakuler hasilnya, tetapi cukup rumit bagi orang awam. Untuk menguasainya diperlukan training yang tidak mudah dan tidak murah. Maka kita berhutang budi pada salah satu murid dari Dr, Callahan yang paling bergairah belajar TFT, yakni Gary Craig.<sup>42</sup>

Dari Gary Craig istilah EFT dilahirkan. Ia menyederhanakan TFT hingga menjadi teknik yang lebih mudah tetapi tetap efektif hasilnya. Gary telah menguji efektifitas EFT secara ekstensif, baik pada kasus berat maupun ringan, dan merumuskan tekniknya secara otomatis, mudah dicerna dan dipraktikan.

*EFT* sendiri merupakan kepanjangan dari *Emotional Freedom Techniques* atau teknik kebebasan emosi adalah alat terapi Psikologi yang diterapkan berdasarkan teori yang menyatakan bahwa emosi yang berlebihan pada dasarnya bersifat negatif.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> *Ibid*, Hal. 31-32

<sup>42</sup> *Ibid*, Hal. 33

<sup>43</sup> Dr. Eddy Iskandar, *The Miracle of Touch (panduan menerapkan keajaiban EFT(emotional freedom techniques) untuk kesehatan kesuksesan dan kebahagiaan anda)*. (Bandung : PT. Mizan Pustaka, 2010 ) Hal. 32

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 international dibidang *peak performance* dan menjadi jembatan terciptanya SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) oleh Ahmad Faiz Zainuddin.<sup>44</sup>

Di Indonesia, Ahmad Faiz Zainuddin mengembangkan apa yang dimaksud *Spiritual-EFT* (selanjutnya disebut *SEFT*) sejak tanggal 17 Desember 2005. Ia belajar langsung *EFT* dari Steve Wells dan Gary Craig. *SEFT* merupakan pengembangan dari *EFT*, yang menggabungkan antara spiritualitas (melalui doa, keikhlasan dan kepasrahan) dan *energy psychology* untuk mengatasi berbagai macam masalah fisik, emosi serta untuk meningkatkan performa kerja.<sup>45</sup>

Tuntutlah ilmu sampai kenegeri China. Mungkin ini yang menjadi inspirasi dari beberapa ahli yang mendasari teknik *EFT*, yaitu oleh Dr. George Goodheart, Dr. John Diamond, Roger J. Callahan, Ph.D., Gary Craig, sampai teknik *EFT* menjelma menjadi S-*EFT* yang dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin. Pada awalnya mereka mencoba untuk mengenal ilmu *acupuncture* dan *acupressure* yang tercipta 5000 tahun yang lalu dari negeri China untuk membentuk ilmu baru dalam

---

<sup>44</sup> Ahmad Faiz Zainuddin. *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique for Healing + Succes + Happiness + Greatness.....*, Hal. 35-36

<sup>45</sup> Dewi Masyitoh, *Pengaruh Terapi SEFT terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RS Umum Daerah raden mattaher Jambi tahun 2012*, (Jambi :Tesis Fakultas Ilmu Keperawatan, 2013). Hal 52

mengelola sistem energi tubuh (*body energy system*). Pada awalnya, mereka mempelajari cara kerja seorang ahli *acupuncture* yang dalam prakteknya menancapkan jarum ke beberapa titik. Sedangkan para ahli *acupressure* mereka belajar dengan menekan beberapa titik dikaki untuk menyembuhkan penyakit yang “jauh” dari kaki seperti ginjal, hipertensi dan sebagainya.<sup>46</sup>

b. Pengertian dan Ruang Lingkup Terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* merupakan suatu terapi Psikologi yang pertama kali ditujukan untuk melengkapi alat Psikoterapi yang sudah ada. *SEFT* adalah suatu varian dari cabang ilmu baru yang dinamai *energy psychology*. Selain itu *SEFT* adalah gabungan antara *Spiritual Power* dan *Energy Psychology*.<sup>47</sup>

*Energy Psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku.<sup>48</sup>

**Gambar 2.1**  
**The Aplifying Effeck of SEFT<sup>49</sup>**



<sup>46</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi (sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda)*, ( Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2012). Hal. 179

<sup>47</sup> Muthmainah Zakiyyah. *pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penanganan nyeri desminorea...* Hal . 67

<sup>48</sup> Ahmad Faiz Zainuddin. *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique for Healing + Succes + Happiness + Greatness...*, Hal. 42

<sup>49</sup> *Ibid*, Hal.

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 spiritualitas seseorang akan dibangkitkan kembali pada saat tapping sedang berlangsung, sehingga permasalahan baik fisik maupun psikis berangsur-angsur akan menghilang.

c. Tujuan Terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

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 berbunyi "LOGOS" (*loving God, blessing to the others and self improvement*).<sup>50</sup>

Adapun tiga hal yang dapat diungkapkan dari motto tersebut adalah:

- 1) *Loving God* yaitu seseorang harus mencintai Tuhan, dengan cara menyerahkan aktivitasnya untuk hal-hal yang baik dan tidak berlawanan dengan norma yang sudah ditentukan.

---

<sup>50</sup> Shifatul „Ulyah, Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Menurunkan Kecemasan, (Surabaya: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2014), dalam <http://digilib.uinsby.ac.id>, diakses 17 Oktober 2017, pukul 16.58 WIB Hal. 22-23

- 2) *Blessing to the other* adalah ungkapan yang ditunjukkan agar kita peduli pada orang lain untuk bisa menerapi.
- 3) *Self improvement* adalah memiliki makna memperbaiki 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.

d. Lima Kunci Keberhasilan Terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

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

1) Yakin

Dalam hal ini kita tidak diharuskan untuk yakin dengan *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.<sup>51</sup>

2) Khusyu'

Selama melakukan terapi, khususnya saat set-up, kita harus konsentrasi atau khusyu'. Pusatkan pikiran kita pada saat

---

<sup>51</sup> Ahmad Faiz Zainuddin. *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique for Healing + Succes + Happiness + Greatness.....*, Hal. 72

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.<sup>52</sup>

### 3) 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.<sup>53</sup>

### 4) Pasrah

Pasrah berbeda dengan ikhlas. Ikhlas adalah menerima dengan legowo apapun yang kita alami saat ini, sedangkan pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi nanti pada Allah SWT. Kita pasrahkan kepada-Nya apa yang terjadi nanti. Apakah nanti rasa sakit yang kita alami makin parah, makin membaik atau sembuh total, kita pasrahkan pada Allah.<sup>54</sup>

### 5) Syukur

Bersyukur saat kondisi semua baik-baik saja adalah mudah. Sungguh berat untuk tetap bersyukur di saat kita masih

---

<sup>52</sup> *Ibid*, Hal. 73

<sup>53</sup> *Ibid*, Hal. 73

<sup>54</sup> *Ibid*, Hal. 74

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 mensyukuri nikmat yang selama ini kita terima.<sup>55</sup>

e. Teknik Terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

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

1) *The set-up*<sup>56</sup>

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).

---

<sup>55</sup> *Ibid*, Hal. 75

<sup>56</sup> *Ibid*, Hal. 63

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

**Gambar 2.2**  
**The Set Up**



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

## 2) *The Tune-in*<sup>57</sup>

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

---

<sup>57</sup> *Ibid*, Hal. 65

ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kepada-Mu kesembuhan saya”.

### 3) *The Tapping*<sup>58</sup>

*Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh, 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.

**Tabel 2.1**  
**The Tapping**  
**Berikut adalah titik-titik *Tapping* tersebut :**

No	Gambar	Titik tapping
1.	 <p>1 Cr : Crown Bagian Atas Kepala</p>	<b>Cr = Crown</b> Pada titik dibagian kepala
2.	 <p>2 EB : Eye Brow Permulaan Alis</p>	<b>EB = Eye Brow</b> Pada titik permulaan alis mata

<sup>58</sup> *Ibid*, Hal. 65-70

3.	 <p>3 SE : Side of Eye Tulang di Samping Luar Mata</p>	<p><b>SE = Side of the Eyes</b> Diatas tulang disamping mata</p>
4.	 <p>4 UE : Under Eye Tulang di Bawah Mata</p>	<p><b>UE = Under the Eye</b> 2 cm dibawah kelopak mata</p>
5.	 <p>5 UN : Under Nose Di Bawah Hidung</p>	<p><b>UN = Under the Nose</b> Tepat dibawah hidung</p>
6.	 <p>6 Ch : Chin Antara Bibir Bawah dan Daggu</p>	<p><b>Ch = Chin</b> Di antara dagu dan bawah bibir</p>
7.	 <p>7 CB : Collar Bone Dua Tulang yang Menonjol di awah Leher</p>	<p><b>CB = Collar Bone</b> Di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama</p>
8.	 <p>8 UA : Under Arm Di bawah Ketiak Sejar Puitng Susu (Pria), atau Di Tengah Tali Bra (Wanita)</p>	<p><b>UA = Under the Arm</b> Di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat dibagian tengah tali bra (wanita).</p>
9.	 <p>9 BN : Bellow Nipple Dua Jari di Bawah Puting (Pria), di Bawah Payudara (Wanita)</p>	<p><b>BN = Bellow Nipple</b> 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara</p>

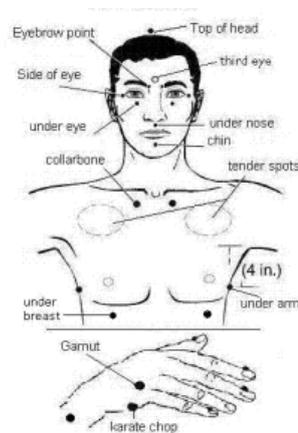
10.	 <p>10 IH : Inside Hand Di Bagian Dalam Pergelangan Tangan</p>	<p><b>IH = Inside of Hand</b> Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan</p>
11.	 <p>11 OH : Outside Hand Di Bagian Luar Pergelangan Tangan</p>	<p><b>OH = Outside of Hand</b> Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan</p>
12.	 <p>12 Th : Thumb Di Samping Luar Ibu Jari di bawah Kuku</p>	<p><b>TH = Thumb</b> Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku</p>
13.	 <p>13 IF : Index Finger Di Bawah Kuku Jari Telunjuk Bagian Luar</p>	<p><b>IF = Index Finger</b> Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)</p>
14.	 <p>14 MF : Middle Finger Di Bawah Kuku Jari Tengah Bagian Luar</p>	<p><b>MF = Middle Finger</b> Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)</p>
15.	 <p>15 RF : Ring Finger Di Bawah Kuku Jari Manis Bagian Luar</p>	<p><b>RF = Ring Finger</b> Jari manis disamping luar bagian bawah bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)</p>
16.	 <p>16 BF : Baby Finger Di Bawah Kuku Kelingking bag. Luar</p>	<p><b>BF = Baby Finger</b> Di jari kelingking disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)</p>

17.	 <p style="text-align: center;">17 <b>KC : Karate Chop</b> Di Telapak Tangan Bawah</p>	<p><b>KC = Karate Chop</b> Di samping telapak tangan, bagian yang kita untuk mematahkan balok saat karate</p>
18.	 <p style="text-align: center;">18 <b>GS : Gamut Spot</b> Di Punggung Tangan di Pertemuan Tulang Jari Manis dan Kelingking</p>	<p><b>GS = Gamut Spot</b> Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking</p>

Untuk versi ringkas tapping hanya dilakukan pada 9 titik pertama (*gamut procedure*) pada tabel. Sedangkan untuk versi lengkap setelah menyelesaikan 9 gamut procedure, langkah terakhir adalah mengulang tapping dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di karate chop) dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskan sambil mengucapkan syukur (Alhamdulillah..).<sup>59</sup>

**Gambar 2.3**

**Ringkasan The Tapping**



<sup>59</sup> *Ibid*, Hal. 70

## **B. Hubungan Terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dengan meningkatnya kontrol diri pada Usia Remaja**

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran atau diri terhadap situasi atau kondisi yang ada sehingga terbentuknya perilaku sesuai apa yang diinginkan. Calhoun dan Acocella mendefinisikan Kontrol diri adalah sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.<sup>60</sup>

Kontrol diri sangatlah memiliki peran penting dalam mengendalikan aktualisasi pola pikir, rasa, dan perilaku dalam menghadapi setiap situasi yang ada di masyarakat. Begitu pula dengan anak terlantar, ketika mereka memiliki kontrol diri yang baik mereka akan mampu mengatur maupun mengendalikan dirinya di manapun mereka berada dan sesuai dengan lingkungan tersebut. Maka dari itu sangatlah dibutuhkan cara untuk dapat meningkatkan kontrol diri tersebut.

Cara untuk meningkatkan kontrol diri tersebut salah satunya yakni menggunakan metode Terapi *SEFT*. Terapi *SEFT* adalah suatu varian dari cabang ilmu baru yang dinamai *energy psychology*. Selain itu *SEFT* adalah gabungan antara *Spiritual Power* dan *Energy Psychology*.<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup> M. Nur Gufron dan Rini Risnawita. 2010. *Teori – Teori Psikologi*..... Hal. 22

<sup>61</sup> Muthmainah Zakiyyah, *Pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penanganan nyeri desminorea*.... Hal . 67

*Energy psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energy tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku.<sup>62</sup>

Dengan metode terapi *SEFT* yang menggunakan *spiritual power* dan *energy psychology* yang dapat memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku. Diharapkan anak terlantar dapat meningkatkan kontrol diri mereka menjadi lebih baik dan berguna.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Asep Afriansyah pada tahun 2014 tentang Bimbingan Keagamaan menggunakan Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Tehnique) untuk mengembangkan *self control* bagi warga binaan di Madrasah Diniyah At-Taubah Lapas Klas 1 Kedungpane Semarang, bahwa terapi SEFT mampu membantu warga binaan dalam mengembangkan kontrol dirinya, hal tersebut terbukti dengan adanya perubahan perilaku pada warga binaan yang semulanya mereka tidak mampu mengendalikan emosi negatif sehingga menyebabkan mereka mengalami gangguan psikis maupun psikologis. Setelah mengikuti bimbingan keagamaan menggunakan terapi SEFT mereka mampu mengontrol emosi negatif menjadi emosi positif bahkan gangguan psikis yang dialami dapat sembuh.

---

<sup>62</sup> Ahmad Faiz Zainuddin. *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique for Healing + Succes + Happiness + Greatness.....*, Hal. 42

### C. Penelitian Terdahulu

Untuk menyatakan keaslian penelitian ini, maka perlu adanya tinjauan pustaka dari penelitian-penelitian yang terdahulu yang relevan dengan penelitian yang penulis kaji. Adapun penelitian tersebut diantaranya adalah:

**Tabel 2.2**  
**Penelitian Terdahulu**

No.	Judul	Hasil Penelitian	Variabel Penelitian
1.	Efektifitas terapi dalam menurunkan Agresifitas Anak Jalanan usia remaja (12-21 tahun) binaan Lembaga Pemberdayaan anak Jalanan (LPAJ) Griya Baca Kota Malang. Jurnal Psikologi. 2011	Dalam penelitian ini pembahasan berupa agresifitas anak jalanan dan perkembangan psikologis anak jalanan, permasalahan yang dihadapi serta terapi SEFT sebagai solusi alternatifnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat agresifitas pada anak jalanan usia remaja (12-21 tahun) di Lembaga Pemberdayaan anak Jalanan (LPAJ) Griya Baca Kota Malang.	Variabel X ( Terapi <i>SEFT</i> ) Variabel Y ( agresifitas pada Anak Jalanan usia remaja (12-21 tahun) )
2.	Efektifitas Terapi SEFT dalam meningkatkan kecerdasan Spiritual siswa SMA Islam Al-Ma'arif Singosari	Adapun hasil hitung dari penelitian ini diketahui bahwa nilai t yaitu $2,367 > 1,734$ dan taraf signifikan $0,029 < 0,05$ . Artinya, yaitu terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) signifikan dalam meningkatkan kecerdasan Spiritual siswa	Variabel X ( Terapi <i>SEFT</i> ) Variabel Y ( kecerdasan Spiritual )
3.	Efektifitas Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) dalam menurunkan Stres	Dalam penelitian ini peneliti membahas tentang permasalahan yang dihadapi mahasiswa karena adanya perbedaan jadwal	Variabel X ( Terapi <i>SEFT</i> ) Variabel Y ( Stres akibat penyusunan

	akibat Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah IAIN Tulungagung Angkatan tahun 2012	penyusunan skripsi dan faktor penyebab-penyebabnya maupun terapi yang tepat untuk permasalahan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) efektif dalam menurunkan stres akibat penyusunan skripsi.	Skripsi)
4.	Bimbingan Keagamaan menggunakan terapi <i>SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)</i> untuk mengembangkan <i>SELF CONTROL</i> (studi analisis warga binaan di madrasah diniyah At-Taubah Lapas Klas 1 Kedungpane Semarang)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu membantu warga binaan dalam mengembangkan kontrol dirinya, hal tersebut terbukti dengan adanya perubahan perilaku pada warga binaan yang semulanya mereka tidak mampu mengendalikan emosi negatif sehingga menyebabkan mereka mengalami gangguan psikis maupun psikologis. Setelah mengikuti bimbingan keagamaan menggunakan terapi SEFT mereka mampu mengontrol emosi negatif menjadi emosi positif bahkan gangguan psikis yang dialami dapat sembuh.	Variabel X ( Bimbingan Keagamaan dengan Terapi <i>SEFT</i> ) Variabel Y ( Kontrol Diri warga binaan di madrasah diniyah At-Taubah Lapas Klas 1 Kedungpane semarang)

Dari beberapa Penelitian terdahulu diatas dapat diketahui, bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini berbeda dari penelitian sebelumnya. Perbedaan terletak pada jenis penelitian dan variabel yang akan diteliti. Pada penelitian yang dilakukan oleh Asep Afriansyah tentang “Bimbingan Keagamaan menggunakan terapi *SEFT (Spiritual Emotional*

*Freedom Technique*) untuk mengembangkan *self control* (studi analisis warga binaan di madrasah diniyah At-Taubah Lapas Klas 1 Kedungpane semarang)”, penelitian tersebut menggunakan penelitian jenis kualitatif, sementara peneliti menggunakan penelitian jenis kuantitatif. Metode yang dipergunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Asep Afriansyah menggunakan metode deskriptif sementara peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini variabel yang diteliti yaitu efektifitas terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* untuk meningkatkan *self control* pada anak penyandang masalah sosial khususnya anak terlantar usia remaja sementara penelitian yang dilakukan oleh Asep Afriansyah bimbingan keagamaan menggunakan terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* untuk mengembangkan *self control* warga binaan madrasah diniyah At-taubah Lapas Klas 1 Kedungpane Semarang.

#### **D. Kerangka Konseptual Penelitian**

Berdasarkan Latar Belakang penelitian dan kajian teori yang terkait “Efektifitas Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* dalam meningkatkan *self control* pada Anak Penyandang Masalah Sosial (Anak Terlantar) Usia Remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek di Kediri“ maka peneliti menentukan Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* sebagai variabel bebas dan kontrol diri pada anak jalanan sebagai variabel terikat. Berikut dikemukakan kerangka konseptual penelitian:

Anak terlantar merupakan anak yang karena suatu sebab orang tua tidak memenuhi kebutuhannya baik berupa fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Anak yang dibiarkan terlantar tersebut pada kenyataannya juga mengalami putus sekolah yang akhirnya mereka tidak jarang mempertahankan hidupnya dengan cara sebagai peminta-minta, mengamen, dan lain-lainnya. Selain itu juga, anak yang dibiarkan terlantar berpotensi melakukan sesuatu tindakan yang menyimpang, seperti halnya melanggar norma-norma yang berlaku di masyarakat, agama dan juga negara. Hal tersebut dikarenakan anak kurang kasih sayang dan kurang perhatian dari orang tua maupun lingkungan yang menyebabkan mereka mengikuti arus yang ada di lingkungan di mana ia tinggal. Masalah-masalah itu dapat muncul lebih pesat lagi ketika mereka menginjak usia remaja, yang menurut psikologi perkembangan masa remaja yaitu masa dimana semua aspek dalam diri seseorang mengalami pertumbuhan dan kematangan sehingga masa ini merupakan masa dimana seseorang mencari jati dirinya. Dari teori tersebut menjelaskan bahwa ketika anak menginjak usia remaja dan semua aspek yang ada pada dirinya mengalami pertumbuhan, anak akan cenderung melakukan hal yang dimana mereka mau dan suka ikut-ikutan dengan lingkungan yang menjadi tempat tinggal anak terlantar tersebut. Selain itu juga, ketika mereka dimasukkan kedalam panti asuhan atau panti rehabilitasi, mereka akan mengalami hal-hal yang membuat mereka terkejut karena yang biasanya mereka hidup bebas tanpa aturan ketika di dalam panti mereka harus mentaati segala peraturan yang dibuat oleh panti tersebut.

Ketika mereka berada dalam panti tersebut, mereka akan mengalami menurunnya kontrol diri karena faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya masalah seperti kehidupan mereka dilingkungan asalnya, usia remaja maupun halnya ketika mereka hidup di panti. Namun tidak dipungkiri juga bahwa mereka memiliki kontrol diri yang lebih baik karena peraturan yang mengajarkan mereka untuk dapat menempatkan diri mereka yang sesuai.

Anak yang mengalami penurunan kontrol diri karena dampak dari masalah-masalah tersebut maka sangatlah dibutuhkan suatu metode yang tepat untuk meningkatkan kontrol diri tersebut agar mereka dapat mengontrol dirinya sesuai dengan lingkungannya. Salah satu Metode tersebut adalah Terapi *SEFT* (Spiritual Emotional Freedom Technique). Terapi SEFT merupakan teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan kekuatan doa dan spiritualitas. Mekanisme yang dilakukan dalam terapi ini yaitu dengan melalui beberapa sesi, yakni sesi konseling dengan cara wawancara masalah apa yang melatarbelakangi anak tersebut mengalami kontrol diri yang rendah. Setelah mengetahui masalah yang dihadapi responden langkah selanjutnya yakni melakukan relaksasi dan tapping atau melakukan ketukan-ketukan pada titik-titik meridian. Langkah ini dilakukan selama 3 kali sesi setiap awal sesinya dilakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada responden. Diharapkan terapi ini dapat membantu mereka meningkatkan kontrol diri mereka. Namun karena suatu sebab terapi tersebut dapat menyebabkan kontrol diri mereka tetap pada keadaan semula responden

bahkan dapat juga semakin kontrol diri tersebut menurun dari keadaan semula.

**Gambar 2.4**  
**Kerangka konseptual**

