

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Lanjut Usia

1. Pengertian Lanjut Usia

Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur fungsi normal, sehingga tidak dapat bertahan jelas (infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Proses menua dalam perjalanan kehidupan manusia merupakan suatu hal yang wajar, dan pasti akan dialami oleh semua manusia. Hanya saja, proses cepat atau lambatnya proses menua itu tergantung masing-masing individu. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), usia lanjut terbagi menjadi 4 kelompok, yaitu: usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), lanjut usia tua (75-90 tahun), dan lanjut usia sangat tua (90 tahun ke atas).¹

Menurut Hurlock, usia tua merupakan periode akhir dalam kehidupan seseorang, yaitu periode dimana seseorang telah *beranjak jauh* dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Tahap terakhir dalam rentang kehidupan sering dibagi menjadi *usia lanjut dini*, berkisar usia 60-70

¹ Dewi Mustikafani, 2015, *Lansia Terlantar*, (<http://donaldtintin.sg/2015/05/makalah-tentang-lansia-terlantar.html>) Diakses pada tanggal 22 Maret 2018

tahun. *Usia lanjut* dimulai dari usia 70 sampai dengan akhir kehidupan seseorang.²

Dari keterangan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang disebut lansia, adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas sampai dengan akhir hayatnya. Dalam periode tersebut, terdapat penurunan kondisi perubahan baik itu, fisik, mental, sosial, dan kognitif.

2. Ciri-ciri Usia Lanjut

Menurut Hurlock, periode lansia sama dengan periode lainnya dalam rentang kehidupan seseorang, yang ditandai dengan munculnya perubahan fisik dan psikologis. Cirinya sebagai berikut:

a. Usia Lanjut Merupakan Periode Kemunduran

Kemunduran itu berupa kemunduran fisik dan sebagian lagi faktor psikologis. Penyebab kemunduran fisik merupakan suatu kemunduran sel-sel tubuh, bukan karena penyakit tertentu, tetapi karena proses menua. Kemunduran psikologis terjadi karena sikap tidak senang pada diri sendiri, orang lain, pekerjaan, dan kehidupan pada umumnya.

Demikian juga halnya bahwa motivasi memainkan peran yang penting dalam kemunduran. Seseorang yang mempunyai motivasi rendah untuk mempelajari hal-hal baru, atau ketinggalan dalam

² Hurlock Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga, 1980.), hlm. 380

penampilan, sikap, atau pola perilaku, akan semakin memburuk lebih cepat daripada orang yang mempunyai motivasi yang kuat.

b. Perbedaan Individu Pada Efek Menua

Individu menjadi tua secara berbeda, karena mereka mempunyai sifat bawaan tua secara berbeda, sosio ekonomi, dan latar belakang pendidikan yang berbeda, serta pola hidup yang berbeda.

Bila perbedaan-perbedaan tersebut bertambah sesuai usia, perbedaan-perbedaan tersebut akan membuat orang bereaksi secara berbeda terhadap situasi yang sama.³

c. Usia Tua Dinilai dengan Kriteria yang Berbeda

Arti usia tua itu sendiri kabur, dan tidak jelas serta tidak dapat dibatasi pada anak usia muda, maka individu cenderung menilai tua itu dalam penampilan dan kegiatan fisik.

Banyak individu lansia melakukan segala apa yang dapat disembunyikan atau disamarkan menyangkut tanda-tanda penuaan fisik dengan memakai pakaian yang biasa dipakai orang muda dan berpura-pura mempunyai tenaga muda. Inilah cara lansia untuk menutupi diri dan membuat ilusi bahwa lansia belum berusia lanjut.

³ Hurlock Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga, 1980.), hlm. 381

d. Berbagai Stereotipe Lanjut Usia

Banyak stereotipe lansia dan banyak pula kepercayaan tradisional tentang kemampuan fisik dan mental. Stereotipe dan kepercayaan tradisional ini timbul dari berbagai sumber, ada yang menggambarkan bahwa usia lanjut sebagai usia yang tidak menyenangkan, diberi tanda sebagai orang yang tidak menyenangkan oleh berbagai media massa.⁴

Banyak pendapat klise masyarakat tentang lansia adalah pria dan wanita yang keadaan fisik dan mentalnya loyo, sering pikun, jalan membungkuk, dan sulit hidup bersama orang lain. Itu akan mempengaruhi sikap mereka sendiri, baik yang berusia lanjut maupun yang sedang dalam menuju masa tua.

e. Sikap Sosial terhadap Lansia

Pendapat klise tentang lansia mempunyai pengaruh yang besar terhadap sikap sosial kepada lansia. Kebanyakan pendapat klise tersebut tidak menyenangkan, sehingga sikap sosial tampaknya cenderung menjadi tidak menyenangkan.

a. Lansia mempunyai Status Kelompok Minoritas

Status lansia dalam kelompok hal mengecualikan lansia untuk tidak berinteraksi dengan kelompok lainnya, yang memberi sedikit kekuasaan atau bahkan tidak memperoleh kekuasaan apapun.

b. Menua Membutuhkan Perubahan Peran

⁴ Ibid., hlm. 382

Dalam kebudayaan dewasa ini, dimana efisiensi, kekuatan, kecepatan, dan kemenarikan bentuk fisik sangat dihargai, hal ini mengakibatkan lansia sering dianggap tidak ada gunanya lagi. Lansia tidak dapat bersaing dengan orang-orang yang lebih muda dalam berbagai bidang tertentu, dan sikap sosial terhadap lansia tidak menyenangkan.

Karena sikap sosial yang tidak menyenangkan bagi kaum usia lanjut, pujian yang mereka hasilkan dihubungkan dengan peran usia tua bukan dengan keberhasilan mereka.⁵

c. Penyesuaian yang Buruk Merupakan Ciri-ciri Lansia

Karena sikap sosial yang tidak menyenangkan bagi individu usia lanjut, mengembangkan konsep diri yang tidak menyenangkan. Hal ini cenderung diwujudkan dalam bentuk perilaku buruk.

d. Keinginan Menjadi Muda Kembali Sangat kuat pada Usia Lanjut

Status kelompok minoritas yang dikenakan pada orang berusia lanjut secara alami telah membangkitkan keinginan untuk tetap muda selama mungkin dan ingin diper muda apabila tampak tanda-tanda menua.⁶

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri lansia adalah mundurnya periode tertentu. Perbedaan

⁵ Ibid., hlm. 384

⁶ Ibid., hlm. 385

individu pada efek menua, usia tua dinilai dengan kriteria yang berbeda, berbagai stereotipe lansia, sikap sosial terhadap lansia, lansia mempunyai status kelompok minoritas, terjadi perubahan peran, penyesuaian yang buruk, dan keinginan untuk menjadi muda kembali. Pada fase ini, mereka sangat pasif dalam melakukan suatu tindakan. Oleh sebab itu, lansia memerlukan perhatian yang lebih dari lingkungan sekitar, supaya mereka bisa meng-aktualisasikan dirinya dengan baik.

3. Penyesuaian Diri Perubahan Fisik Lansia

Sebagian besar perubahan pada lansia terjadi ke arah yang memburuk, proses dan kecepatan gerakanya sangat berbeda setiap individu meskipun usia mereka sama, diantaranya:

a. Perubahan penampilan

Ada tiga perubahan penampilan di usia lanjut, yaitu: Daerah kepala, daerah tubuh, dan daerah persendian.

b. Perubahan Fisiologis

Berkurangnya tingkat metabolisme dan penurunan kekuatan otot berakibat pada pengaturan suhu badan yang sulit. Hal ini berpengaruh terhadap penurunan tenaga, berkurangnya waktu tidur, dan masalah pencernaan.

c. Perubahan Panca Indera

Pada usia lanjut, fungsi seluruh organ penginderaan kurang mempunyai sensitivitas dan efisiensi kerja dibanding dengan usia yang lebih muda.

d. Perubahan Seksual

Secara umum orang yang berusia lanjut akan berkurang kejantanannya dibanding pada masa sebelumnya, begitu juga pada wanita lansia akan berkurang keluwesannya setelah masa *menopause* terjadi.

e. Perubahan Kemampuan Motorik Lansia

Penyebab fisik dan psikologis akan sangat mempengaruhi kemampuan motorik pada lansia. Secara umum, perubahan itu terlihat pada kekuatan, kecepatan, belajar ketrampilan baru, dan kekakuan dalam melakukan sesuatu.

f. Perubahan Kemampuan Mental Lansia

Menurunnya kondisi fisik akan menunjang terjadinya kerusakan mental, yang ditunjukkan dengan belajar, berpikir dalam memberi argumen, kreativitas, ingatan, mengingat kembali, mengenang, rasa humor, perbendaharaan kata, dan kekerasan mental sangat berpengaruh pada fase ini.⁷

g. Perubahan Minat Lansia

⁷ Ibid..., hlm. 391

Dalam perubahan minat, kondisi umum yang berpengaruh adalah perubahan kesehatan, status sosial, status ekonomi, tempat tinggal, seks, status pernikahan, dan nilai keinginan. Semakin lanjut usia seseorang, biasanya mereka menjadi kurang tertarik dengan kehidupan, dan lebih memikirkan tentang kematian.⁸

h. Bahaya Penyesuaian Pribadi dan Sosial Lansia

Menurunnya kemampuan mental dan fisik akan mengakibatkan lansia lebih mudah diserang bahaya potensial dibanding dengan usia sebelumnya. Tanda-tanda bahaya fisik yang umum pada usia lanjut adalah: penyakit fisik, kurang gizi, gangguan pada gigi, mengendurnya kemampuan seksual, dan kecelakaan. Sedangkan bahaya psikologisnya adalah adanya kepercayaan tradisional yang mengatakan bahwa orang berusia lanjut kesulitan untuk mempelajari keterampilan baru berakibat proses penyesuaian diri dan sosial mereka terpenaruh. Perubahan pola kehidupan, kecenderungan tidur secara mental, merasa bersalah karena menganggur, berkurangnya pendapatan, dan pelepasan kegiatan sosial.⁹

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa perubahan dan penyesuaian diri pada lansia sangat berubah secara drastis dibandingkan ketika mereka berada dalam usia sebelumnya. Hal

⁸ Ibid..., hlm. 403

⁹ Ibid..., hlm. 408

ini, akan berdampak buruk, jika mereka dalam kondisi tertekan. Oleh sebab itu, kita harus lebih peka terhadap keinginan yang mereka mau supaya tidak menimbulkan dampak yang buruk dan bisa menyebabkan mereka depresi.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Stres sudah merupakan suatu bagian dari hidup manusia yang tidak dapat dihindari. Ketika manusia terlahir, akan menghadapi banyak tuntutan dan tantangan baik dirinya sendiri, maupun lingkungan seperti makanan, air, ataupun penghargaan dan penerimaan sosial. Agar dapat terus hidup dan berkembang, seseorang harus memenuhi tuntutan dan tantangan tersebut.

Menurut McGrath, stres merupakan suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidak seimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah. Artinya, stress akan muncul pada individu apabila ada ketidak seimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani.¹⁰

Menurut Robbins, stress adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Banyak faktor yang mempengaruhi keadaan stres pada lansia, antara lain perubahan kondisi kesehatan fisik yang

¹⁰ Sukadiyanto, “*Stress dan Cara Mengurangnya*”, hlm. 56

menurun. Dalam menghadapi proses menua kondisi psikologi lebih berperan signifikan dalam memengaruhi tingkat stres pada lansia.¹¹

Menurut Atkinson, keadaan stres akan timbul apabila ada tuntutan yang luar biasa, sehingga mengancam kesejahteraan atau integritas seseorang. Stres tidak hanya berupa kondisi yang menekan seseorang atau keadaan fisik dan psikis seseorang maupun reaksi-reaksi kognitif terhadap tekanan tertentu, dan saling berkaitan antara ketiga hal tersebut.¹²

Clonninger mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan, dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang dilakukannya.¹³

Dari beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu pola reaksi yang ditunjukkan seseorang ketika sedang menghadapi suatu situasi sulit yang berasal dari stimulus dari luar dirinya, yang dianggap sebagai ancaman, tantangan, atau bahaya terhadap kesejahteraan, harga diri, dan integritasnya. Reaksi yang timbul berupa perasaan cemas, keseimbangan tubuh terganggu, dan mudah merasa lelah.

¹¹ Rupdi Lumban Siantar, "*Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi*", 2013, hlm. 3

¹² Atkinson, J. M. *Mengenal Stres di Tempat Kerja*. Terjemahan Yoesoef Budiman. (Jakarta: Binarupa Aksara.1990),

¹³ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 38

2. Jenis-Jenis Stres

Berdasarkan kategori pemicu munculnya stres, jenis stres dapat dibagi menjadi empat, yakni:

a. Stres kepribadian (*personality stress*)

Yaitu, stres yang dipicu oleh problem pribadi. Pemicu stres ini berhubungan dengan cara pandang terhadap masalah dan kepercayaan atas dirinya. Orang selalu menyikapi suatu masalah secara positif, maka resiko terkena stres jenis ini akan sangat kecil. Sebaliknya, orang yang menanggapinya secara negatif memiliki potensi lebih tinggi terserang jenis stres tersebut.

b. Stres psikososial (*psychosocial stress*)

Yaitu, stres yang dipicu oleh hubungan relasi dengan orang lain atau akibat situasi sosial lainnya. Misalnya, stres adaptasi lingkungan baru, masalah cinta atau keluarga, stres karena macet di jalan raya, diolok-olok dan lain sebagainya.

c. Stres bioekologi (*bioecological stress*)

Yaitu, stres yang dipicu oleh dua hal, yakni:

- 1) Keadaan ekologi (lingkungan), seperti polusi udara atau cuaca buruk.

2) Kondisi biologis, seperti akibat datang bulan, demam, asma, jerawat, tambah tua dan sebagainya akibat penyakit serta kondisi tubuh lainnya.

d. Stres pekerjaan (*job stress*)

Yaitu, stres yang dipicu oleh pekerjaan. Misalnya persaingan jabatan, tekanan pekerjaan, *deadline*, terlalu banyak kerjaan, ancaman dipecat, target tinggi, usaha gagal, persaingan bisnis dan lain sebagainya. Semua itu merupakan hal umum yang dapat memicu munculnya stres. Banyak orang dewasa yang mengalami stres karena ditimpa berbagai macam persoalan kerja.¹⁴

3. Reaksi Stres

Menurut Clonninger (Helmi) dalam buku Manajemen Emosi, ada empat macam reaksi stres, yaitu: reaksi psikologis, fisiologis, proses berfikir, dan tingkah laku. Dalam perwujudannya, reaksi tersebut bisa bersifat positif dan juga negatif.

- a. Reaksi Psikologis. Reaksi ini berkaitan dengan aspek emosi seperti mudah marah, sedih, maupun mudah tersinggung.
- b. Reaksi Fisiologis. Reaksi ini muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri, tekanan darah naik, nyeri lambung, alergi, dan rambut rontok.

¹⁴ Rizem, *Melawan Stres...*, hal. 23-24

- c. Reaksi Kognitif. Reaksi ini tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan sulit dalam mengambil keputusan.
- d. Reaksi Perilaku. Reaksi ini berkaitan dengan perilaku yang menyimpang dari norma-norma masyarakat.¹⁵

4. Gejala-Gejala Stres

Menurut Rice dalam buku Manajemen Emosi, stres bisa berdampak buruk bagi individu. Dampak negatif ini akan mempengaruhi fisik, psikis, maupun menimbulkan hal-hal buruk yang lainnya. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala. Yaitu:

- a. Gejala Fisiologis. Berupa keluhan sakit kepala, diare, sakit pinggang, tekanan darah tinggi, kelelahan, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
- b. Gejala Emosional. Berupa kegelisahan, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, hingga depresi.
- c. Gejala Kognitif. Keluhan ini berupa susah berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, mudah lupa, melamun, dan pikiran kacau.
- d. Gejala Interpersonal. Berupa sikap acuh tak acuh terhadap lingkungan (apatis), agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempermasalahkan orang lain.

¹⁵ Safaria Triantoro, *Manajemen Emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 29-30

- e. Gejala Organisasional. Berupa menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan.¹⁶

Jadi, dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stress adalah suatu permasalahan yang sulit dihindari bagi setiap manusia. Oleh sebab itu, menjaga pola hidup yang sehat baik itu secara lahir maupun batin hukumnya adalah wajib. Semua ini tergantung pada diri kita, mengenai bagaimana reaksi kita ketika menghadapi stimulus berupa ujian, tantangan, dan lain-lain yang datang mengganggu.

Sedangkan menurut Brahm dalam Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin gejala stres dibagi menjadi empat, yakni:

- a. Gejala fisik

Ketika seseorang mengalami stres biasanya muncul gejala-gejala fisik. Misalnya sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), sakit punggung, terutama bagian bawah punggung, mual-mual dan radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, berkeringat berlebihan, berubahnya selera makan dan lelah dan kehilangan daya energi.

¹⁶ Safaria Triantoro, *Manajemen Emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 30

b. Gejala emosional

Bila tidak segera ditangani dengan baik, stres dapat membawa orang terpaksa berurusan dengan psikiater karena gejala emosional yang dialaminya. Misal: Gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, emosi berubah-ubah, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (*burn out*).

c. Gejala intelektual

Stres juga berdampak pada kerja intelektual. Misal: Susah konsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, produktivitas atau prestasi kerja menurun dan dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

d. Gejala interpersonal

Stres mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah. Misalnya kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau

menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain.¹⁷

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa ada empat gejala stres, yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal. Keempat gejala tersebut akan digunakan sebagai bahan untuk penyusunan skala stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

C. Terapi SEFT

1. Pengertian Terapi SEFT

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) adalah sebuah tehnik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan do'a dan spiritualitas. Energi psikologis adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan tehnik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku.

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

¹⁷ Rivai, *Islamic Leadership...*, hal. 559-560

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 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.¹⁸

Efek do’a dan spiritualitas terhadap kesembuhan penyakit telah diteliti secara mendalam oleh Dr. Larry Dossey, MD. Hasilnya menunjukkan bahwa ada bukti ilmiah do’a dan spiritualitas berpengaruh positif terhadap kesehatan, penyakit umum, kondisi pikiran, emosi,

¹⁸ Stuart Grayson, *Spiritual Healing (Penyembuhan Spiritual)*, (Semarang: Dahara Prize, 2001), hal. 152-153

sikap, kesadaran, dan do'a-do'a yang dipanjatkan oleh atau untuk pasien sangat berpengaruh bagi kesembuhannya.¹⁹

Menurut Zainuddin, Terapi SEFT adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian, dan prestasi serta kebermaknaan hidup. Dalam hal ini, yang harus dilakukan adalah:

a. *The set-up*

Yaitu menetralsir energi negatif yang ada pada tubuh atau perlawanan psikologis berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar.

Set-up terdiri dari 2 aktivitas. Pertama, dengan mengucapkan kalimat “*ya allah.. saya ikhlas, saya pasrah atas segala sakit yang saya rasakan saat ini ya allah..*” dengan penuh rasa khusyu’, ikhlas, dan pasrah sebanyak 3 kali. Kedua, sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, menekan dada, tepatnya titik nyeri, daerah dada bagian atas jika ditekan agak terasa sakit.

b. *The tune-in*

Yaitu mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit. Untuk permasalahan pada fisik, melakukan *tune-in* dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, selanjutnya mengarahkan pikiran ke tempat

¹⁹ Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Cara Tercepat dan Termudah mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*, (Jakarta: PT Arga Publishing, 2007), hlm. 14

rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut mengatakan “*ya allah.. saya ikhlas, saya pasrah, saya ikhlas menerima sakit ini, kupasrahkan semuanya kepada-Mu ya allah*”).

c. *The tapping*

Yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari telunjuk dan jari tengah pada titik-titik tertentu pada tubuh, sambil terus melakukan *tune-in*. Titik ini merupakan titik kunci dari *the major meridians*, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisasinya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.²⁰

Titik-titik *tapping* meliputi: Pada titik dibagian kepala, titik alis mata, diatas tulang samping mata, dibawah kelopak mata, dibawah hidung, di dagu atau bawah bibir, diujung, tempat bertemunya tulang dada dan tulang rusuk pertama, dibawah ketiak sejajar dengan puting susu, dibawah puting susu atau dada bagian bawah, dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan, ibu jari disamping luar bagian bawah kuku, jari telunjuk samping bagian luar bawah kuku yang menghadap ibu jari, jari tengah samping luar bagian bawah bagian bawah kuku yang menghadap ibu jari, jari manis samping luar bagian bawah kuku, jari kelingking samping luar bagian bawah kuku menghadap ibu

²⁰ *Ibid...*, hlm. 15

jari, disamping telapak tangan, dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking, dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang, lalu menghembuskan sambil mengucap syukur Alhamdulillah.²¹

Terapi SEFT menggabungkan antara sistem kerja *energy psychology* dengan kekuatan spiritual, sehingga menyebutnya dengan *amplifying effect* (efek pelipat ganddan). Pada tahap pelaksanaan dibutuhkan tiga hal yang harus dilakukan oleh terapis dan pasien dengan serius yaitu:

- 1) *Khusyu'*
- 2) *Ikhlas*
- 3) *Pasrah*

Ketiga hal tersebut yang akan menjadi kunci kesuksesan pada pelaksanaan terapi SEFT (Spiritual Emotinal Freedom Technique).²²

Jadi, dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa Terapi SEFT adalah Terapi yang menggunakan *tapping* ringan menggunakan dua ujung jari tangan pada titik tertentu untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik, psikologis, maupun kognitif. Dengan tidak fokus pada allah swt dengan ikhlas,

²¹ *Ibid...*, hlm. 70

²² Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Cara Tercepat dan Termudah mengatasi Berbagai Masalah Fisik dan Emosi*, (Jakarta: PT Arga Publishing, 2006), hlm. 15

khusyu' dan pasrah, kemungkinan keberhasilan terapinya kecil sekali. Karena dalam penyembuhannya, kita harus yakin dan menghayati secara penuh.

2. Tujuan Terapi SEFT

Menurut Zainuddin, tujuan dari Terapi SEFT ini adalah untuk membantu orang lain baik secara individual maupun secara kelompok dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik. Acuan yang dapat digunakan untuk melihat tujuan tersebut ada pada motto yang berbunyi LOGOS (*Loving God blessing to the others and Self improvement*). Ada tiga hal yang dapat diungkapkan dari motto tersebut:

- a. Seseorang harus mencintai Allah. Dengan cara ini, seseorang akan mengarahkan aktivitasnya untuk hal-hal yang baik dan tidak berlawanan dengan norma-norma yang sudah ditentukan. Ia akan mengutamakan kebaikan dengan norma-norma yang sudah ditentukan. Dan ia akan mengutamakan kebaikan dan meninggalkan keburukan.
- b. *Blessing to the others*, ungkapan ini ditujukan agar kita peduli pada orang lain, bila anda memiliki sisi keunggulan. Sesungguhnya kelebihan itu semata-mata dari sang maha kuasa, maka wajiblah kita membagi berkah dengan sesama manusia.

c. *Self Improvement*, bermakna perbaiki diri, mengingat adanya kelemahan dan kekurangan pada setiap pribadi, yang akan membawa manusia dalam kehidupan damai dan sejahtera.²³

D. Kunci Keberhasilan Terapi SEFT

Menurut Zainuddin, kunci keberhasilan dalam Terapi SEFT sebagai berikut:

1. Yakin

Dalam artian, keyakinan tidak ditujukan kepada SEFT atau diri sendiri, melainkan keyakinan hanya kepada Allah SWT. Jadi, Terapi SEFT tetap efektif meskipun kita ragu kalau tidak berhasil, asalkan kita masih yakin kepada Allah SWT, SEFT akan tetap efektif.²⁴

2. Khusyu'

Dalam proses Terapi, khususnya saat *set-up*, kita harus berkonsentrasi (khusyu'). Dengan memusatkan pikiran kita pada saat melakukan *set-up* (berdoa) pada Allah SWT dengan kerendahan hati. Tidak terkabulnya do'a karena kita tidak khusyu', hati dan pikiran kita tidak ikut hadir saat berdo'a hanya di mulut tidak sepenuh hati.²⁵

3. Ikhlas

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit (baik psikis, maupun kognitif) dengan sepenuh hati. Artinya, tidak mengeluh atas kejadian

²³ Ibid., hlm. 16

²⁴ Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT for Healing + succes + Happiness + Greatness...*, hlm.

²⁵ *Ibid...*, hlm. 73

yang menimpa diri kita. Hal yang membuat kita semakin sakit, karena tidak mau menerima dengan ikhlas atas rasa sakit atau permasalahan yang kita hadapi.²⁶

4. Pasrah

Berbeda dengan ikhlas, pasrah adalah menyerahkan segala sesuatu yang akan terjadi pada Allah SWT. Apakah rasa sakit yang sedang kita alami ini akan sembuh ataupun tidak.²⁷

5. Syukur

Dengan cara mendisiplinkan pikiran, hati, dan tindakan kita atas nikmat dan karunia dari Allah SWT yang telah diberikan kepada kita.²⁸

E. Hubungan Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia

Lanjut usia, merupakan sebutan bagi seseorang yang telah berusia 60 tahun keatas yang menua dan mengakibatkan timbulnya berbagai masalah kesejahteraan di hari tua. Proses penuaan tersebut terlihat dari penurunan kondisi fisik, mental, dan sosial.

Hurlock menjelaskan, bahwa usia tua merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia. Seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Pada tahap ini terbagi menjadi dua bagian: usia lanjut dini

²⁶ *Ibid...*, hlm. 73

²⁷ *Ibid...*, hlm. 74

²⁸ *Ibid...*, hlm. 75

berkisar 60-70 tahun, usia lanjut berusia 70 tahun sampai akhir kehidupan manusia.

Stres merupakan suatu kondisi yang sering dialami oleh manusia. Hal ini terjadi akibat adanya stimulus dari luar diri yang disalah persepsikan oleh pikiran, maupun keinginan-keinginan dalam diri yang tidak diimbangi oleh kemampuan diri.

Braham dalam Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin menjelaskan bahwa gejala stres dibagi menjadi empat, yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal. Dari gejala-gejala tersebut terdapat berbagai indikator penyebab munculnya stres pada diri manusia.

Menurut McGrath, stres merupakan suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ke-tidak seimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah. Artinya, stress akan muncul pada individu apabila tidak ada seimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani.²⁹ Umumnya, masalah ini terjadi pada diri lansia. Lansia yang mempunyai kesadaran diri yang baik, akan menerima kenyataan bahwa dalam segi fisik, psikis, maupun kognitifnya menurun, resiko stresnya pasti akan rendah.

²⁹ Sukadiyanto, "Stress dan Cara Mengurangnya", hlm. 56

Namun sebaliknya, apabila lansia tidak mampu menerima kenyataan yang ada, mereka akan mengalami tekanan pikiran yang diolah sendiri oleh pikiran mereka. Terutama lansia yang terabaikan karena tidak memiliki anak, ataupun anak yang sibuk dengan pekerjaannya yang tidak bisa merawat orang tuanya dengan baik. Kenyataan tersebut akan membuat gejolak pada diri lansia, ketika tinggal di panti jompo. Pada usia lansia, kebanyakan merasa tidak berguna dan sudah tidak memiliki apa-apa lagi yang bisa dibanggakan.

Energy Psychology merupakan seperangkat prinsip dan teknik yang memanfaatkan sistem energy tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku.³⁰

SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) berurusan langsung dengan “gangguan sistem energi tubuh” untuk menghilangkan emosi negatif itu (tidak perlu membongkar ingatan traumatis masa lalu). Bisa dikatakan, SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) melakukan “*short cut*” dengan memotong mata rantai di tengah-tengahnya. Cukup selaraskan kembali sistem energi tubuh, maka emosi negatif yang sedang dirasakan akan hilang dengan sendirinya. Dengan demikian terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) bisa sangat membantu mengobati berbagai penyakit, baik fisik maupun psikis. Saat melakukan terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*), dianjurkan untuk

³⁰ Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique for Healing + Succes + Happiness + Greatness...*, hlm. 42

melakukannya dalam kondisi *meditatif* (*khusyu', ikhlas* dan *pasrah*). Dengan begitu, efek SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) akan terasa lebih efektif.³¹

Gary Craig dalam Sugeng mengatakan: “*Semua emosi negatif 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. 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.³²

Selanjutnya Dr. D. Freinstein bersama Dr. Fred Gallo dalam Zainuddin menjelaskan, bahwa ke-tidak seimbangan kimia dalam tubuh akan ikut berperan dalam menimbulkan berbagai gangguan emosi seperti depresi, stres dan cemas. Selain itu, gangguan pada energi tubuh juga berpengaruh besar dalam menimbulkan gangguan emosi.³³

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara terapi SEFT dan stres, terapi SEFT bekerja atas dasar energi psikologi dan kekuatan spiritualitas. Kondisi energi psikologi dalam tubuh seseorang dipengaruhi oleh sistem energi tubuh. Dimana sistem

³¹ Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: ARGA Publishing, 2006), hlm. 3

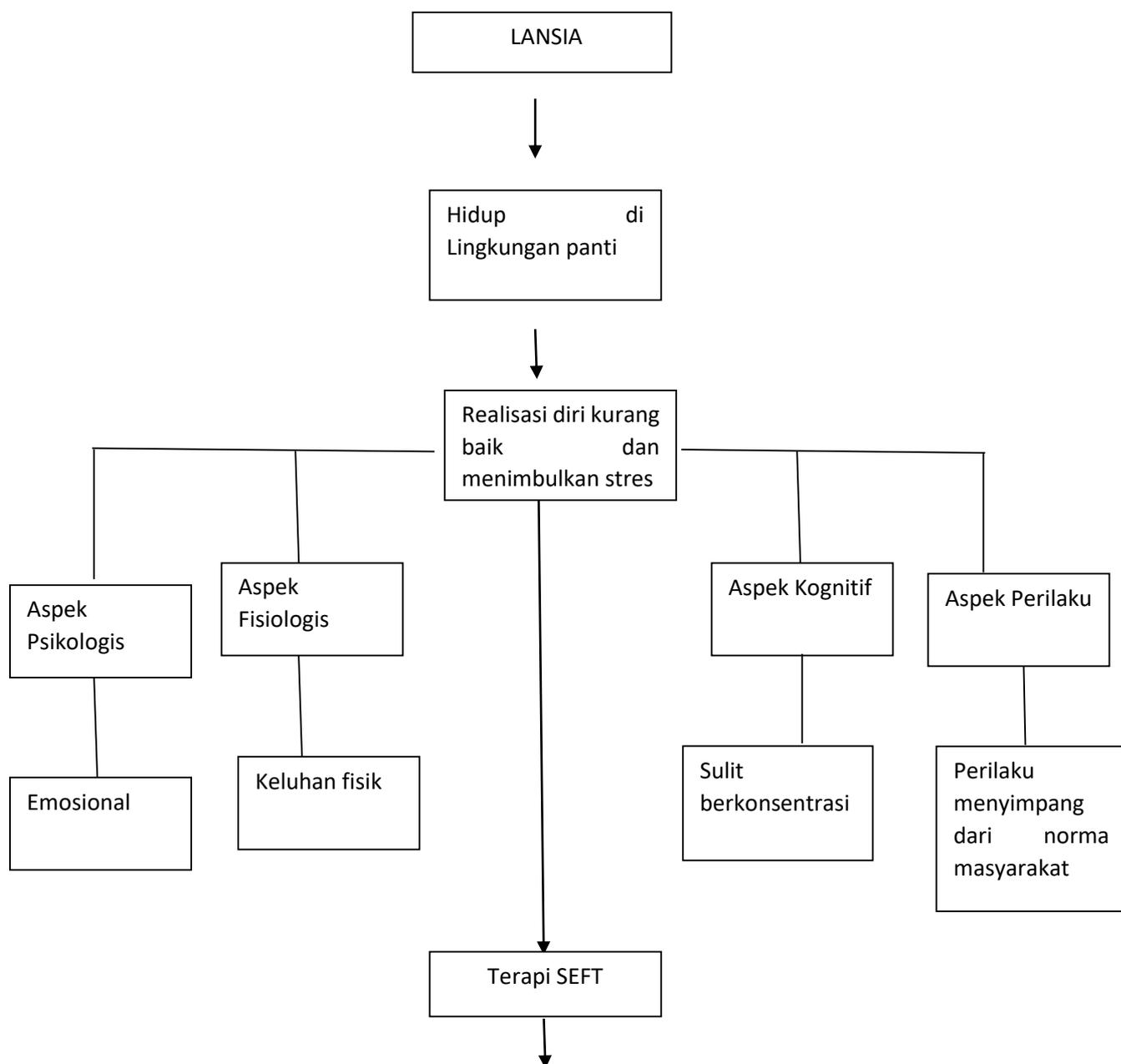
³² Sugeng Juwono, *3 Menit Menjadi Bahagia dengan Metode EFT (Emotional Freedom Technique): Metode Menyembuhkan Penyakit dalam Waktu Singkat*, (Jakarta: PT Buku Seru, 2012), hlm. 17

³³ Ahmad Faiz Zainuddin, *Penerapan SEFT Untuk Mengatasi Permasalahan Remaja*, (Malang: Desan Printing, 2009), hlm. 17-18

energi tubuh berkaitan erat dengan kondisi kimia otak yang berhubungan dengan kondisi emosi seseorang. Jika energi tubuh mengalami gangguan maka akan terjadi ke-tidak seimbangan kimia otak. Hal ini akan membuat seseorang mengalami gangguan emosi, seperti stres. Sehingga untuk menurunkan stres dibutuhkan suatu metode yang langsung berhubungan dengan sistem energi tubuh. Terapi SEFT hadir dengan metode yang langsung berurusan dengan gangguan sistem energi tubuh untuk 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 pelipat gandaan.

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan suatu jenis terapi yang bisa digunakan untuk meminimalisir tingkat ketegangan kognitif, psikis, maupun fisik. Subyek yang mendapatkan terapi ini, harus yakin dan pasarah kepada Allah SWT, bahwa segala yang telah terjadi merupakan segala kehendak-nya. Peneliti menggunakan terapi ini untuk mengurangi stres yang dialami oleh lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

F. Kerangka Berfikir Penelitian



A. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi, hipotesis dapat dinyatakan sebagai suatu jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, sebelum jawaban yang empirik.³⁴

Berdasarkan penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti membuat hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol (H_0)

Hipotesis nol merupakan suatu hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan atau hubungan antara data sampel dan populasi, biasanya dinyatakan dengan kalimat negatif.³⁵

³⁴ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung:PT Remaja Rosdakarya Offset, 2013), hlm. 120

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&d*, (Bandung: CV Alfabeta), hlm. 65

Pada penelitian ini, hipotesis nol nya adalah Tidak ada pengaruh Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

2. Hipotesis Alternatif (H_A)

Hipotesis alternatif adalah suatu hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan atau hubungan antara data sampel dan populasi, biasanya dinyatakan dengan kalimat pasif.³⁶

Dalam penelitian ini, Hipotesis Alternatifnya adalah Ada pengaruh Terapi SEFT Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

³⁶ *Ibid...*, hlm. 64