

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Berbagai studi yang memperkirakan bahwasannya 15-18 persen anak – anak dan remaja mengalami banyak macam gangguan *behavioral* yang mulanya adalah gangguan psikologis.¹ Gangguan – gangguan ini jika dikategorikan secara luas dapat dibagi menjadi gangguan *menginternalisasi* dan *mengeksternalisasi*. Ciri dari gangguan *menginternalisasi* ini antara lain penarikan diri dari lingkungan masyarakat, perasaan kesepian, kecemasan hingga depresi. Sebaliknya gangguan *mengeksternalisasi* dicirikan dengan pola-pola perilaku yang mengganggu, hiperaktivitas, agresi dan pola perilaku lainnya yang khas akan gangguan perilaku. Ketidakmampuan remaja akan menguasai keadaan dirinya dan sikap adaptif dalam berbagai sumber penyebab stress, kemudian ini akan menjadi stimulus berkembangnya patologi.

Sebagaimana UU No.11 Tahun 2012 pasal 81 tentang sistem peradilan anak, dimana anak akan dijatuhi pidana penjara di tempatkan di LPKA apabila perbuatan dan keadaan anak akan membahayakan masyarakat. Penahanan anak yang ditempatkan di LPKA ini bertujuan agar anak mendapatkan hak-haknya sebagai remaja sebagaimana dijelaskan dalam pasal 85(2)anak mendapatkan perawatan, pembimbingan, pendidikan, pelayanan, pelatihan, pendampingan.

Tersedianya fasilitas program pendidikan diantaranya sekolah layanan dan pendidikan khusus, Sekolah Menengah Pertama terbuka sedangkan pada program pembinaannya yang diberikan antara lain : pembinaan mental rohani untuk agama Islam maupun Nasrani, pembinaan intelektual dan wawasan kebangsaan yang bekerjasama dengan lembaga lembaga terkait lainnya, pembinaan kemasyarakatan sosial juga olahraga dan kesenian, hingga pembinaan kemandirian pun diberikan pada remaja binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) pada dasarnya semua pendidikan dan pembinaan tersebut bertujuan menghendaki salah satu kebutuhan belajar secara wajar. Dengan harapan terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dasar tersebut secara memadai yang akhirnya akan menimbulkan keseimbangan dan keutuhan pribadi(wawancara dengan Kepala Pembinaan LPKA, 2022). Tetapi tidak menutup kemungkinan perasaan-perasaan stress muncul karena beberapa permasalahan internal dan eksternal karena jika dilihat dari perilaku agresi mereka. Diantara

¹ Geldard K, *Konseling Remaja*, Yogyakarta : Penerbit Pustaka Pelajar, hlm 93.

perilaku agresi tersebut diantaranya : pemalakan pada hak milik teman lain (makanan, barang), budaya senioritas yang kental di wisma yang berlanjut pada intimidasi *bullying* non verbal yang dilihat berdasarkan tingkat kejahatan yang sebelumnya dilakukan.²

Manusia sebagai makhluk sosial terutama objek kaitannya dengan remaja dalam melakukan proses hubungan interaksi pada lingkungannya dipastikan pernah mengalami ketika dimana perasaan menjadi merasa sangat murka, jengkel, muak terhadap perlakuan orang yang dinilainya tak adil, tidak pantas, atau tidak di tempatnya. Pada kesempatan yang lain, remaja juga bisa merasa sangat bahagia, tentram, atau puas berkat adanya factor – factor tertentu yang membuatnya demikian. Hidup memberikan konflik dan klimaksnya sendiri pada tiap-tiap perkembangan kehidupan remaja.

Remaja dengan mempelajari cara menangani saat – saat sulit secara efektif dalam hidup bisa mendapatkan kesehatan mental maupun fisik nantinya. Ini sejalan dengan model pengendalian emosi atau disebut *coping*. *Coping* ini bermakna menerima, menanggulangi atau menguasai. Mekanisme *coping* adalah pendekatan kognitif dan perilaku yang biasanya individu lakukan untuk mengelola stressor-stressor baik internal dan eksternal yang ada sesuai dengan kemampuan individu tersebut. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat dilakukan dalam usaha coping karena SEFT merupakan terapi yang menggabungkan terapi berbasis psikologi dengan nilai-nilai tasawwuf.

SEFT merupakan bentuk pengembangan dari metode EFT pada pendekatan terapinya yang lebih pada kontrol pikiran, emosi sehingga memaksimalkan tidak rentan terganggu. Metodenya dinamai teknik *tapping* yaitu mekanisme pengetukan secara ringan, mudah, nyaman dengan menggunakan dua ujung jari pada titik-titik meridian tubuh. Sehingga nantinya, aliran energi pada tubuh lancar yang memengaruhi regulasi emosi dan implementasi dalam pengambilan keputusan untuk regulasi emosi menjadi lebih bijak.

Melihat hubungan perbedaan antara moral, etika, susila dengan akhlak ialah terletak pada sumber asal yang menjadi patokan untuk menentukan baik buruknya. Dalam etika evaluasi nilai baik buruk berdasarkan pendapat nalar pikiran, pada Susila dan moral berdasarkan kebiasaan yang berlaku umum di masyarakat, maka dari itu parameter yang digunakan untuk menentukan baik dan buruk pada akhlak adalah Al-Qur'an. Kajian – kajian keislaman memberikan dengan jelas bahwa keberadaan wahyu yang sifatnya absolut, mutlak dan tak dapat diubah. Artinya

² Wawancara dengan R pada tanggal 2 November 2022 di LPKA Sukamiskin

sejalan dengan akhlak yang bersifat absolut, mutlak dan tak dapat diubah pula. Sementara Susila, moral dan etika sifatnya yang terbatas dan dapat diubah.³Ini berbanding lurus dengan peluapan emosi pada remaja, remaja bisa mengubah perspektif bahwasannya emosi yang bijak dan baik untuk dilakukan berlandaskan Al-Qur'an dan hadist.

Jika dilihat dari sekian banyak makhluk, hanya manusia yang mendapat predikat makhluk mulia. Seperti firman Allah dalam surat Al-Isra ayat 70 :

“...Dan sesungguhnya telah kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik – baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah kami ciptakan”.

Manusia yang mendiami bumi ini diberikan modalitas untuk dapat hidup dan menjalankan fungsi dan tugasnya sebagai khalifah. Modalitas tersebut berupa instrument – instrument yang berkembang sejalan dengan perkembangan manusianya. Satu hal yang sangat logis bahwa modalitas tersebut berkembang melalui maturasi serta proses belajar, sampai mencapai tahap baligh(eksklusif) yang ditinjau mampu bertanggungjawab atas segala perbuatannya. Karena perkembangan dan pertumbuhan manusia memiliki *milestone* yang berbeda – beda, maka ia tidak ditentukan berdasarkan usia, melainkan *maturation*(kematangan).

Dengan pengimplementasian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* SEFT secara kontinyu dan intensif diharapkan remaja binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) dapat melakukan penyesuaian pribadi berlandaskan akhlak yang baik, penyesuaian sosial yang mengikuti kaidah – kaidah pengontrol sosial. Terapi SEFT yang dilakukan secara kontinyu dan intensif juga bertujuan sebagai *coping* dan pertahanan diri dari berbagai ancaman yang didalamnya termasuk mekanisme pengendalian emosi.

Berdasar uraian latar belakang tersebut, memotivasi penulis untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Intensitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Regulasi Emosi Remaja binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Sukamiskin Bandung”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada didapat rumusan masalah yaitu ;

³ Abuddin Nata. *Akhlak Tasawuf dan Karakter Mulia*. Jakarta : Rajawali Press, hlm.80

1. Apakah terapi SEFT terbukti meningkatkan regulasi emosi remaja binaan di LPKA Kelas II Sukamiskin Bandung?
2. Apakah ada korelasi yang signifikan antara terapi SEFT dengan regulasi emosi remaja binaan di LPKA sebelum dan sesudah dilakukan terapi?
3. Apakah ada perbedaan regulasi emosi yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukannya terapi SEFT?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini hakikatnya adalah mendapatkan solusi dari masalah yang disebutkan pada rumusan masalah diatas. Adapun tujuan penelitian yang dimaksud yaitu :

1. Untuk menguji apakah terbukti dengan mengikuti terapi SEFT dapat meningkatkan regulasi emosi terhadap remaja binaan di LPKA Sukamiskin Kelas II Bandung.
2. Untuk mengetahui seberapa besar korelasi mengikuti terapi SEFT terhadap regulasi emosi remaja binaan di LPKA Sukamiskin Kelas II Bandung.
3. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan terhadap regulasi emosi remaja binaan di LPKA setelah melakukan terapi SEFT.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun dari penelitian ini penulis berharap penelitian ini memiliki manfaat yang dibagi menjadi dua yaitu manfaat secara teoritis/akademis dan manfaat secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menambah *insight* dan wawasan teoritik pengetahuan khususnya pada bidang keilmuan tasawwuf dan psikoterapi, terutama yang berkaitan erat dengan terapi SEFT dalam upaya regulasi emosi di remaja.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, jika terapi SEFT ini terbukti efektif terhadap regulasi emosi pada remaja binaan , artinya tingkat regulasi emosi remaja binaan di LPKA Sukamiskin Kelas II Bandung dapat lebih terkontrol. Selain itu, terapi SEFT dapat digunakan sebagai alat penunjang remaja binaan dalam *coping* atau *realize* emosi dimana metodenya mudah dipelajari, bisa dilakukan dimana saja dan diperuntukkan bagi semua kalangan baik itu remaja atau dewasa baik itu warga binaan atau petugas LPKA sendiri.

E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini dilakukan untuk mencari suatu kebenaran dari masalah yang ditemukan, adakah efektivitas intensitas terapi SEFT terhadap regulasi emosi remaja binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Sukamiskin Kelas II Bandung, guna membenarkan hasil penelitian sebelumnya yang nantinya digunakan dalam menjawab permasalahan yang ada.

Proses penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif, yaitu dengan observasi, wawancara serta angket terhadap remaja binaan. Dalam penelitian ini ada dua variabel, yaitu variabel X (efektifitas terapi SEFT) dan (regulasi emosi) sebagai variabel Y.

Sebagaimana dalam UU No.11 Tahun 2012 tentang sistem peradilan anak dalam pasal 76(1) : pidana pelayanan masyarakat merupakan pidana yang dimaksudkan untuk mendidik anak dengan meningkatkan kepeduliannya pada kegiatan kemasyarakatan yang positif. Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) adalah salah satu lembaga yang melaksanakan perawatan, pelayanan, pembinaan juga pendidikan terhadap anak didik masyarakat sesuai dengan ketentuan Undang – undang berbasis ramah anak. Untuk kapasitas hunian LPKA Bandung sampai saat ini adalah 468 anak, tetapi jumlah anak yang ditampung hingga kini mencapai 112 anak (tahanan dan narapidana) dengan jenis kejahatan kasus pencurian 10 anak, pembunuhan 8 anak, perampokan 5 anak, kejahatan terhadap ketertiban 27 anak, perlindungan anak 48 anak, narkoba 11 anak, dan penganiayaan 2 anak. Aktifitas di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) salah satunya diberikan program pendidikan dan pembinaan.

Program pendidikan dan pembinaan tersebut harapannya remaja binaan dapat untuk bertanggungjawab pada kepribadian mereka sendiri dan mampu memperbaikinya. Remaja dapat mengerti dan faham bagaimana manusia dibimbing oleh persepsi sadar individu tentang diri mereka sendiri dan dunia sekitar mereka bukan oleh kekuatan tak sadar yang tidak dapat mereka kontrol. ⁴

Regulasi secara *term* terjadi juga dalam pengertian pengendalian emosi pada situasi- situasi tertentu, manusia biasanya secara tidak sadar menggunakan strategi pengaturan emosi untuk mengatasi situasi, kondisi yang sulit berkali-kali dalam kehidupannya. Emosi menurut KBBI artinya luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat, luapan rekasi dan keadaan biasanya tertuang dalam psikologis atau fisiologis. Sebuah emosi bisa terjadi dalam

⁴ Schultz D. *Psikologi Pertumbuhan Model-model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta : Kanius 1991. hlm.44

interpersonal (diri sendiri) atau intrapersonal (oranglain), bahkan metapersonal yaitu dengan Sang Pencipta. Intensitas terjadinya pun berbeda-beda adakala ringan, berat dan disintegratif.

Regulasi emosi menurut Gross merupakan strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk memperkuat, mempertahankan, atau mengurangi satu atau banyak aspek dari respon emosi baik tingkah laku dan pengalaman emosi. ⁵Regulasi emosi juga sebagai proses menerima, mempertahankan dan mengendalikan suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi yang dirasakan dan mengenai bagaimana ia mengekspresikan emosi tersebut kedalam suatu tindakan yang ditunjukkan pada suatu tujuan tertentu.

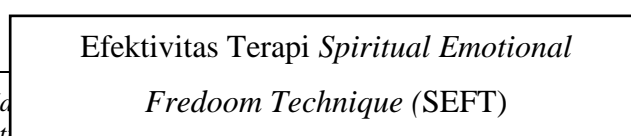
Perbedaan itu diciptakan oleh beberapa faktor, misalnya hubungan subjek dan objek, faktor pemicu suatu kejadian, dan situasi kondisi pada saat itu. Contohnya pada emosi ringan, biasanya impuls yang terjadi adalah perasaan tegang dan banyak orang mampu mengatasi situasi tersebut. Pada emosi yang kuat biasanya disertai dengan rangsangan fisiologis yang kuat pula, dalam fisiologi disebut GAS (*general adaptation syndrome*) yang terlihat dari produksi adrenalinnya yang meningkat, begitupun detak jantung, tekanan darah dan pernapasan ikut meningkat. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan emosi, salah satunya terapi SEFT atau *Spiritual Emotional Freedom Technique*.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi yang metodenya sederhana dan murah karena penggunaan terapi ini dengan dua ujung jari(tengah dan telunjuk) yang diketuk-ketukan pada titik-titik meridian tubuh. Zainuddin mengemukakan manfaat yang didapat dari terapi SEFT yang dilakukan secara berangsur-angsur dapat membantu permasalahan-permasalahan psikis maupun fisiologis. Terapi SEFT adalah terapi dari gabungan energi spiritual dan psikologi. Gerakan *tapping* dalam teknik SEFT ini membantu mengaktifkan energi-energi negatif yang tersendat dalam tubuh. ⁶

SEFT menawarkan kelancaran pada sistem energi yang ada pada tubuh dengan cara menetralsisir kembali sistem sistem energi tubuh yang terhambat atau tidak lancar bisa berupa pikiran negatif. ⁷

Maka, dalam penelitian ini dapat dihasilkan skema alur penelitiannya yaitu :

Gambar **Error! No text of specified style in document.**1 Skema Alur Penelitian



⁵ Gross, J. 2013. *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.

⁶ Marwing A. Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Penurunan Agresifitas Remaja binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak". *Psikoislamika* Vol. 16 No.1 thn 2019.

⁷ Zainudin A. 2010. *Spiritual Emotional Freedom Technique* SEFT. Printed Media.



F. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan yang sifatnya tentatif yang memprediksi situasi yang kelak akan diamati.⁸ Dengan kata lain hipotesis adalah pernyataan yang memberikan penjelasan mengapa atau bagaimana untuk sesuatu yang diteliti, berdasarkan fakta(atau beberapa asumsi yang masuk akal), tetapi belum diuji secara khusus. Dikatakan sementara karena jawaban yang baru diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan yang belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.⁹ Hipotesis merupakan jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian tetapi belum secara empirik.¹⁰ Hipotesis dalam penelitian ini :

Hipotesis Penelitian :

1. Terdapat peningkatan regulasi emosi remaja binaan setelah diberikan perlakuan terapi SEFT.
2. Terdapat korelasi yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan terapi SEFT
3. Terdapat perbedaan regulasi emosi yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan terapi SEFT

⁸ Martono N.2012. *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Cetakan 3 : Rajawali Press. Jakarta. Hlm 63.

⁹ Sugiyono, 2017, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta, hlm.63

¹⁰ Sugiyono, 2017, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung : Alfabeta, hlm.63

Hipotesis Statistik :

1. $H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$

2. $H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$

3. $H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$

Dengan keterangan :

μ_1 = regulasi emosi sebelum diberi perlakuan terapi SEFT

μ_2 = regulasi emosi setelah diberi perlakuan terapi SEFT

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Peneliti mengawali dengan menelaah penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dan berkaitan. Sehingga bisa menjadi rujukan pendukung dalam penyusunan yang akan diteliti oleh peneliti.

1. Skripsi Endah Wahidah, mahasiswi Fakultas Ushuluddin Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, dengan judul "*Terapi SSEFT (Spiritual Sufistik Emotional Freedom technique)*" tujuan penelitiannya ialah mengetahui bagaimana tingkat kondisi kepasrahan diri pada klien laboratorium Syifa Al-Qulub, Adapun hasil penelitannya adanya keefektifan dari hasil terapi SSEFT dalam meningkatkan kepasrahan diri baik dari penyakit fisik maupun psikis. Perbedaan yang hendak diteliti oleh peneliti yaitu pada metode penelitian, dan dalam penelitian ini hanya menonjolkan terapi SEFT secara umum. Adapun metodologi penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah kuantitatif analitik.

2. Jurnal dengan judul "*Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Agresifitas Remaja Warga binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar*", oleh Arman M mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Tulungagung meneliti bagaimana pelaksanaan terapi SEFT di LPKA Kelas I Blitar, dan menguji hipotesis adakah pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat agresifitas pada remaja binaan di LPKA kelas I Blitar. Penelitian ini menunjukkan adanya keefektifan dalam menurunkan tingkat agresifitas remaja binaan. Perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti yaitu terletak pada tempat peneliti, dan sampel yang diteliti.

3. Jurnal dengan judul “*Self Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja*”, oleh Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih keduanya mahasiswi Fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, penelitian ini menguji hubungan *self compassion* dengan regulasi emosi remaja. Dari hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan regulasi emosi pada jenis kelamin. Perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti yaitu pada aspek variabel independent yang diteliti, dan perbedaan pendekatan.

