

BAB II
TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)
DAN AGRESIVITAS

A. TERAPI SEFT (*spiritual emotional freedom technique*)

1. Pengertian Terapi SEFT (*spiritual emotional freedom technique*)

SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) adalah tehnik penyembuhan yang memadukan keampuhan energi psikologi dengan doa dan spiritualitas. Energi psikologis adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang.

Menurut zainudin (2006) terapi *SEFT* (*spiritual emotional freedom technique*) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan prestasi serta kebermaknaan hidup. Rangkaian yang dilakukan adalah :

- a) *the set – up* yaitu menetralsisir energi negatif yang ada ditubuh,
- b) *the tune in* yaitu mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit, dan
- c) *the tapping* yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik – titik tertentu ditubuh manusia. ¹

SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) menggabungkan antara sistem kerja *energy psychology* dengan kekuatan spiritual sehingga menyebutnya dengan *amplifying effect* (efek pelipat gandaan). Pada tahap pelaksanaan dibutuhkan tiga hal yang harus dilakukan Terapis dan pasien dengan serius yaitu :

- a) *khusyu'*
- b) *ikhlas*

¹ Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Cara Tercepat Dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik Dan Emosi*, (Jakarta : PT Arga Publishing, 2006) hlm.15

c) pasrah.

Ketiga hal inilah yang menjadi kunci kesuksesan pada pelaksanaan terapi *SEFT* (*spiritual emotional freedom technique*).²

2. Penjelasan Secara Ilmiah Terapi *SEFT* (*spiritual emotional freedom technique*)

Terapi *SEFT* (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamai *Energy Psychology*. Karena itu, untuk menjelaskan secara ilmiah tentang *SEFT* (*Spiritual Emosional Freedom Technique*), perlu dijelaskan terlebih dahulu apa itu *energy psychology*. Selain itu, karena *SEFT* (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) adalah gabungan antara *spiritual power* dan *energy psychology*, maka perlu dibahas secara ilmiah bagaimana peran spiritualitas dalam penyembuhan³.

Energy Psychology adalah bidang ilmu yang relatif baru. Walaupun embrionya yang berupa prinsip-prinsip *energy healing* telah dipraktikkan oleh dokter Tiongkok kuno lebih dari 5000 tahun yang lalu, tetapi *energy psychology* baru dikenal luas sejak penemuan D. Roger Callahan di tahun 1980-an. Saat itu *Energy Psychology* masih menjadi barang mewah yang hanya bisa dipelajari oleh terapis berkantong tebal.⁴

Kombinasi kekuatan *Energy Psychology* dengan *Spiritual Power* yang disebut *SEFT* (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) baru diperkenalkan ke publik di akhir 2005. Menurut Dr. David Feinstein, salah satu *researcher* utamanya bahwa *Energy Psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilakunya⁵.

² *Ibid.*, hlm.15

³ Laila Komariyah, *Efektifitas SEFT Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa*, skripsi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, 2003, hlm. 10

⁴ Mukhammad Rajin, *Terapi Seft Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi*, skripsi Universitas pesantren tinggi Darul Ulum Jombang, 2008, hlm.17

⁵ *Ibid.*, hlm. 35

3. Penerapan Terapi *SEFT* (*spiritual emotional freedom tehniqe*)

Terapi *SEFT* (*spiritual emotional freedom tehniqe*) dapat diterapkan baik dalam kelompok maupun individu⁶:

a. Individu

Penerapan terapi *SEFT* (*spiritual emotional freedom tehniqe*) dalam individu merupakan media Pengembangan diri. Ini adalah bidang spesialisasi *SEFT* (*spiritual emotional freedom tehniqe*), termasuk di dalamnya adalah penggunaan *SEFT* (*spiritual emotional freedom tehniqe*) untuk mengatasi berbagai masalah pribadi. Berapa banyak orang yang *stagnan* atau terhenti pengembangan dirinya hanya karena tidak dapat mengatasi satu atau beberapa masalah pribadi. Ini bisa berupa trauma masa lalu yang terus menghantui hidup kita, kebiasaan jelek yang sukar kita tinggalkan, ketakutan untuk mengambil resiko, dan sebagainya.

Berusaha mengembangkan diri dengan masih memikul beban emosi yang belum terselesaikan ibarat mengendarai mobil dengan *hand rem* terkunci. Bisa maju, tetapi tersendat-sendat, tidak bisa *full-speed*.

SEFT (*spiritual emotional freedom tehniqe*) adalah terapi yang membantu membebaskan diri dari masalah masalah pribadi tersebut. Dengan kata lain, menyelesaikan *unfinished business* yang tertunda, konflik batin yang belum terselesaikan. Setelah bebas dari belenggu “penjajahan emosi”, barulah dapat melangkah lebih jauh untuk mengembangkan potensi diri dengan optimal. Mengolah diri menjadi manusia paripurna.

b. Kelompok

a) Keluarga

Keluarga adalah tempat mendapatkan “Kepuasan terbesar”, tetapi juga berpotensi menjadi sumber “Kepedihan terdalam”. Orang bilang keluarga bisa menjadi surga dunia, tetapi juga bisa menjadi neraka dunia.

⁶ Ahmad Faiz Zainuddin, *op.cit.*, hlm34-35

Kebahagiaan atau kepedihan dalam keluarga sebagian besar berkaitan dengan “hubungan” yang terbangun antara suami-istri dan orang tua anak.

Dalam bidang ini (membangun hubungan yang kokoh), *SEFT (spiritual emotional freedom tehniqe)* bisa menjadi alat bantu yang sangat bermanfaat. Menggunakan *SEFT (spiritual emotional freedom tehniqe)* bermanfaat untuk menetralsir emosi negatif yang sering timbul dalam keluarga, misalnya⁷ :

1. Rasa cemburu yang berlebihan
2. Mudah tersinggung atau mudah marah
3. Rasa kecewa karena istri/suami/anak tidak bersikap seperti yang kita harapkan
4. Rasa terlalu posesif atau protektif yang tidak produktif
5. Rasa takut kehilangan
6. Hilangnya romantisme atau rasa cinta
7. Ingin (dan bernafsu untuk selingkuh)
8. Anak yang tidak mau menurut
9. Remaja yang memberontak

b) Sekolah

SEFT (spiritual emotional freedom tehniqe) bisa digunakan oleh guru, pelajar, dosen dan mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai masalah yang berkaitan dengan pendidikan, misalnya⁸ :

1. Guru dapat mengajarkan *SEFT (spiritual emotional freedom tehniqe)* (atau melakukan *SEFT (spiritual emotional freedom tehniqe)* atau *surrogate SEFT (spiritual emotional freedom tehniqe)* pada muridnya yang mengalami gangguan emosi (bandel, sukar konsentrasi, malas belajar, *moody*, masalah yang

⁷ Ahmad Faiz Zainudin, *loc.cit.*

⁸ Zainul Anwar dan Siska Triana Niagara, *op.cit.*, hlm. 55-56

berkaitan dengan perubahan hormon seksual pada remaja, dan sebagainya.

2. Pelajar atau mahasiswa dapat menggunakan *SEFT* (*spiritual emotional freedom technique*) saat malas belajar, mempelajari pelajaran yang dibenci, menghadapi guru atau dosen *killer*, atau *nervous* menjelang ujian, serta mengendalikan emosi untuk meraih prestasi yang tinggi.
3. Guru bimbingan dan *Konseling* (BK) dapat bekerja jauh lebih efektif dan efisien dengan mempraktikkan *SEFT* (*spiritual emotional freedom technique*).

c) Organisasi

Memimpin atau menjadi bagian dari satu organisasi menuntut kecerdasan emosi yang tinggi. Beberapa ketrampilan vital dalam berorganisasi adalah manajemen konflik, kerjasama kelompok, dan kepemimpinan. *SEFT* (*spiritual emotional freedom technique*) dapat ikut berperan dalam⁹ :

1. Mengendalikan emosi negatif yang sering kali muncul saat timbul konflik, misalnya, marah, kecewa, takut, dendam, apatis, pesimis, cemas, dan sebagainya.
2. Dalam kerja sama kelompok, *SEFT* (*spiritual emotional freedom tehniqe*) bisa digunakan untuk mengeliminasi sikap defensif, mementingkan diri sendiri, tidak berempati, mentalitas kelangkaan (*scarcity mentality*) sukar memahami pikiran dan perasaan orang lain, dan sebagainya.
3. Dalam kepemimpinan, *SEFT* (*spiritual emotional freedom tehniqe*) dapat dimanfaatkan sebagai alat yang efektif untuk memimpin orang lain dan diri sendiri. Memimpin diri sendiri

⁹ Laila Komariyah, *op.cit.*, hlm. 35

menuntut kemampuan mengenali dan mengendalikan emosi diri sendiri (*SEFT (spiritual emotional freedom tehniqe)* jelas berurusan dengan hal ini). Memimpin orang lain membutuhkan ketrampilan mengenali dan mengendalikan perasaan orang yang dipimpin.

d) Bisnis

Dunia bisnis saat ini penuh dengan tantangan yang semakin berat karena ketatnya persaingan, sekaligus menawarkan peluang yang sangat besar bagi mereka yang siap berjuang untuk menang.

Kunci kemenangan dalam dunia bisnis (juga dalam bidang lain) adalah *peak performance* (kinerja unggul). Kinerja unggul ini bisa berupa prestasi penjualan yang mengesankan, tingkat produksi yang tinggi, ide ide kreatif inovatif, budaya kerja yang efisien dan sebagainya.

Dalam hal ini *SEFT (spiritual emotional freedom tehniqe)* dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah yang sering menghambat *businessman* atau *woman* untuk melakukan kinerja unggul seperti¹⁰ :

1. Takut gagal dan takut sukses
2. Kesulitan dalam menyusun target (*goals*) atau dalam mengeksekusinya.
3. Takut berbicara di depan publik (memberikan presentasi)
4. Takut ditolak (masalah utama orang *ngeri* dan enggan)
5. Bekerja di dunia *sales* atau *network-marketing*
6. Cemas menjelang negosiasi atau bertemu prospek atau klien
7. Malas atau enggan (tidak termotivasi), dan sebagainya

e) Olah Raga dan Seni

Atlet atau seniman memiliki dua yang unik. Kebanyakan orang tua takut masa depan anaknya suram jika menggeluti dunia ini. Memang

¹⁰ Saras wati Eva Yuswikarini, *Terapi Seft Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Lansia Penderita Hipertensi*, Skripsi Universitas Diponegoro Semarang, 2005, hlm. 43

para atlet atau seniman sepertinya menjalani *zero sum game* (sukses besar atau gagal total). Jika sukses bisa kaya-raya seperti Zinedine Zidane atau Krisdayanti, tetapi jika kualitas setengah setengah bisa hidup susah. Salah satu faktor penentu kesuksesan seorang olahragawan dan seniman adalah bagaimana dia dapat menunjukkan *peak performance* di bawah tekanan (ketika bertanding melawan rival berat atau melakukan pertunjukan di depan penonton yang menuntut *performance* terbaik)

Beberapa masalah atlet dan seniman yang dapat diselesaikan dengan *SEFT* (*spiritual emotional freedom technique*) antara lain :

1. *Performance anxiety* (demam panggung atau cemas sebelum bertanding)
2. Sulit berkonsentrasi
3. Tidak termotivasi untuk menjalani rutinitas latihan yang membosankan
4. Takut gagal atau sulit bangkit dari kegagalan.
5. Dan sebagainya

f) Training, Konseling dan terapi

Para profesional di bidang training, konseling dan terapi sungguh sangat diberkahi dengan adanya *SEFT* (*spiritual emotional freedom technique*). Sekian lama bergelut dengan pertanyaan “adakah teknik atau metode yang sederhana dan efektif untuk membantu orang berubah?”.

Akhirnya pertanyaan itu terjawab. Belum pernah dilakukan satu metode terapi atau konseling atau training yang begitu *powerful* dan cepat hasilnya serta begitu mudah dan sederhana mempraktikannya. sempat terlintas pikiran “*it’s too good to be true*”, dan seperti kebanyakan orang “pintar” yang rumit dan “realistis” dalam berpikir, hal ini sering terabaikan. Tetapi akhirnya bahwa *SEFT* (*spiritual emotional freedom*

tehnique) terlalu “indah” untuk diabaikan , karena dapat dirasakan sendiri efektivitasnya. Dan ternyata sangat banyak praktisi beserta kliennya merasakan hasil yang sama.

4. Keunggulan Terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*)

Kelebihan terapi *SEFT* (*spiritual emotional freedom tehniq*) dibanding teknik atau metode terapi atau konseling atau training yang lain adalah¹¹ :

1. Mudah dipelajari dan mudah dipraktikkan oleh siapa saja
2. Cepat dirasakan hasilnya
3. Murah (sekali belajar bisa kita gunakan untuk selamanya, pada berbagai masalah)
4. Ewektifitasnya relatif permanen
5. Jika dipraktikkan dengan benar, tidak ada rasa sakit atau efek samping, jadi sangat aman dipraktikkan oleh siapapun
6. Universal (bisa diterapkan untuk masalah fisik atau emosi apapun)

B. Agresivitas

1. Definisi Agresivitas

Agresi menurut Robert Baron (1977) adalah tingkah laku individu yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut. Definisi agresi dari Baron ini mencakup empat faktor yaitu: tingkah laku, tujuan untuk melukai atau mencelakakan (termasuk mematikan atau membunuh), individu yang menjadi pelaku dan individu yang menjadi korban, ketidakinginan si korban menerima tingkah laku sipelaku.

¹¹ *Ibid.*, hlm. 46

Elliot Aronson mengajukan definisi agresi, menurutnya agresi adalah tingkah laku yang dijalankan oleh individu dengan maksud melukai atau mencelakakan individu lain dengan ataupun tanpa tujuan tertentu (1972). Sementara itu, Moore dan Fine (1968) mendefinisikan agresi sebagai tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara verbal terhadap individu lain atau terhadap objek lain.¹²

2. Fase- Fase dalam Perilaku Agresif

Agresivitas secara fisik hampir didahului dengan caci maki atau ancaman, dari analisis situasional mengenai tindakan kekerasan telah membuat para peneliti menegaskan bahwa suatu kekerasan adalah bagian dari siklus perilaku, ada beberapa fase yang saling berkaitan menurut BreakwellGilynis yang biasanya ditemukan dalam sebagian besar situasi penyerangan, sebagai berikut:¹³

- a. Fase pemicu, adalah titik dimana individu pertama – tama menunjukkan suatu gerakan menjauh dari perilaku normal mereka. Perubahan – perubahan seperti itu ditangkap dalam perilaku non verbal dan verbal misalnya tidak bersedia untuk duduk, tidak mampu untuk menunggu sampai anda menyelesaikan kalimat anda, menjawab sebelum pertanyaan – pertanyaan diselesaikan, kurang sabar.
- b. Fase eskalasi, fase ini mengarah pada perilaku beringas, perilaku individu semakin menyimpang dari tingkat dasarnya. Jika tidak ada intervensi. Penyimpangan ini akan semakin nyata dan sulit dialihkan. Misalnya, individu mulai berjalan hilir mudik, kecepatan bicara mereka semakin meningkat begitupun dengan volume suaranya, berteriak – teriak atau menjerit dan lain sebagainya.

¹²Koeswara, *Agresi Manusia*, (Bandung : PT ERESKO, 1988), Cet. 1. hlm. 5

¹³Breakwell M. Glynis, *Coping With Aggressive Behaviour (Mengatasi Perilaku Agresif)*, (Yogyakarta : Kanisius, 1998). hlm. 75

- c. Fase krisis, dimana individu semakin tegang baik secara fisik, emosional dan psikologis, kendali atas dorongan – dorongan agresif mengendor dan perilaku beringas aktual akan menjadi lebih mungkin. Misalnya menendang, mendorong, meninju, melempar barang – barang, mengamuk (berusaha mencederai orang lain).
- d. Fase pemulihan, dalam fase ini individu sedikit demi sedikit akan kembali keperilaku normal setelah tindak kekerasan terjadi. Pada titik inilah banyak terjadi intervensi. Ketegangan fisik maupun psikologis.
- e. Tingkat tinggi pada individu masih bisa bertahan satu setengah jam setelah insiden berlangsung, dan hal tersebut dapat terulang kembali. Misal pengendalian diri sendiri, menyembunyikan perasaan marah dan mencari saluran penumpahan kebelakang, memikirkan dan menganalisis pengalaman kemarahan itu untuk jangka panjang.
- f. Fase depresi pasca krisis, pada fase ini individu seringkali turun hingga dibawah garis perilaku normal. Kelelahan mental dan fisik adalah umum didahului dengan perubahan – perubahan fisiologis. Dan hal tersebut dapat mengakibatkan individu berlinang air mata (menangis) penuh sesal, merasa bersalah, malu, bingung atau merana.

3. Faktor – Faktor Penyebab Agresivitas

Faktor–faktor penyebab perilaku agresif pada remaja secara umum disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal : ¹⁴

a. Faktor Internal

a) Naluri Agresif

Mengenai tindakan agresif yang disebabkan oleh dasar alamiah atau pembawaan (naluri agresif) dikemukakan oleh Sigmund Freud. Freud melihat bahwa perbuatan agresif disebabkan suatu dorongan naluri yang

¹⁴Sofyan S. Willis, *op.cit.*,122- 126

mewakili naluri kematian (*the death instinct*). Hidup menurut Freud merupakan konflik abadi antara dorongan hidup (*life instinct*) dengan dorongan mati (*death instinct*). Diantara dua dorongan tersebut manusia berusaha untuk hidup dan membangun.

Id, Ego, Super ego, merupakan dasar struktur kepribadian manusia yang digambarkan oleh Freud (1920) dalam psikologi analisis. Masing-masing unsur memiliki kecenderungan tertentu. Id mempunyai kecenderungan nafsu, libido seks, dan perbuatan destruktif. Menahan lajunya id sehingga ego menjadi tenang dan berkembang. Jika dorongan id yang destruktif tidak dapat ditahan oleh “super ego” maka ego akan terjebak pada perbuatan – perbuatan jahat termasuk agresivitas yang cenderung yang merusak orang lain dan dirinya.

b). Tindakan agresif karena Frustrasi

Teori yang dikemukakan oleh Yale dan Dolar (1939) mengatakan bahwa penyebab perilaku agresif adalah paling banyak mengalami kegagalan dalam memenuhi kebutuhannya. Karena kegagalan yang bertumpuk maka ia menjadi frustrasi dan kecewa berat. Jalan keluar akibat frustrasi kemungkinan adalah :

- 1) Menjadi agresif seperti marah, menyerang, memukul, bahkan mungkin membunuh.
- 2) Mengurangi cita- cita yang tidak mungkin dijangkau (sadar akan kemampuan diri), hal ini karena diri didasari agama dan budaya yang membimbing.

Tetapi kebanyakan akibat frustrasi adalah tindakan – tindakan kekerasan. Namun pernyataan dorongan agresif sering ditentukan oleh pemenuhan harapan dan hukuman. Artinya bahwa meredanya agresif bergantung pada kondisi luar. Apakah mampu menurunkannya dengan *reward* atau *punishment*. Sebab hadiah bukan semata materi, akan tetapi berisi juga dorongan, penghargaan psikologis dan penerimaan. Sedangkan

hukuman mungkin juga bisa mengurangi agresivitas untuk sesaat, karena sering respons terhadap hukuman tidak sama dipahami anak dan remaja.

c). Agresi karena tekanan

Tekanan lingkungan individu dan kelompok menimbulkan stress. Artinya individu merasakan pukulan hebat terhadap usaha dan tujuannya. Kemungkinan perilaku yang terjadi akibat serangan stress adalah:

- 1) Perilaku ketidakberdayaan (*helpness*) dan dibumbui depresi. Biasa orang berserah diri, pasrah menyalahkan diri sendiri, bahkan “*self destructive*”.
- 2) Berespons menentang lingkungan dengan nekat, lalu bertindak menghancurkan rintangan melalui perilaku agresif.

d). Agresi karena balas dendam

Balas dendam merupakan penyaluran frustrasi melalui proses internal yakni merencanakan pembalasan terhadap obyek yang menghambat dan merugikan. Biasanya balas dendam bisa dalam bentuk yang paling ringan seperti menjahili atau meliciki, dan bisa juga dengan perusakan atau penganiayaan terhadap orang lain.

Dari uraian mengenai tindakan agresif pada anak dan remaja, sangat banyak faktor penyebab yang bersumber dari keluarga, sekolah, dan masyarakat. Kehidupan keluarga terutama orang tua yang sibuk mendorong terjadinya pengabaian terhadap anak dan remaja. Demikian pula guru – guru yang sibuk untuk menambah penghasilan, lebih tidak sanggup lagi memperhatikan siswanya. Sedangkan masyarakat kita yang cenderung individualistik, tidak lagi memperhatikan perilaku negatif remaja. Karena sebagian mereka beranggapan hal itu bukan urusan mereka.

b. Faktor Eksternal

a). Keadaan Sumpek (*Crowding*)

Pengertian fisiologis dari keadaan sumpek (*crowding*) adalah penuh sesaknya manusia di suatu tempat, seperti jalanan, bus kota, kereta api, pasar, stasiun, dan terminal bus. Keadaan sumpek secara psikologis memberi pengaruh negatif terhadap perilaku sosial individu. Mereka frustrasi dengan keterbatasan sarana angkutan dalam kota, namun terpaksa berdesakan ketempat pekerjaan atau sekolah karena suatu kewajiban yang harus dia lakukan. Antara kebutuhan dan sarana transportasi yang tersedia dengan keadaan sumpek membuat individu konflik, stress, marah, agresif. Disamping itu efek nyata dari sumpek adalah timbulnya penyakit fisik seperti penyakit menular.

b). Tindakan agresif yang dipelajari

Teori yang dekat dengan belajar yang terkondisi adalah teori behavioral khususnya *conditioning*. Menurut teori ini tindakan agresif merupakan perilaku hasil belajar. Kebanyakan ahli – ahli psikologi berpendapat bahwa belajar adalah determinan utama dalam perilaku agresif. Dengan kata lain, semua tindakan agresif adalah dipelajari. Hanya sedikit sekali yang disebabkan oleh naluri.

Anak kecil yang selalu mendapat tekanan, lingkungan yang bertengkar, akan menjadi anak pemaarah dan agresif. Dasar perilaku pemaarah dapat diperluas dan diperkuat melalui contoh – contoh dari orang dewasadan tayangan film ditelevisi. Orang tua, yang agresif akan ditiru oleh anak-anaknya, demikian juga oleh masyarakat yang agresif . sebaliknya orang tua yang permisif (masa bodoh) cenderung membuat anak selalu dibiarkan saja tanpa ada norma evaluasi dan pembatasan.

Sedangkan penyebab agresi secara umum yang dikemukakan adalah¹⁵ :

- 1) Sosial: frustrasi, terhambatnya atau tercegahnya upaya mencapai tujuan kerap menjadi penyebab agresi. Ketika seorang calon legislator (caleg) gagal, ia akan merasa sedih, marah, dan bahkan depresi. Dalam keadaan seperti itu, besar kemungkinan ia akan menjadi frustrasi dan mengambil tindakan – tindakan yang bernuansa agresi, seperti penyerangan terhadap orang lain. Kondisi ini menjadi mungkin dengan pemikiran bahwa agresi yang dilakukan caleg tadi dapat mengurangi emosi marah yang ia alami. Provokasi verbal atau fisik adalah salah satu penyebab agresi. Faktor sosial lainnya adalah alkohol. Kebanyakan hasil penelitian yang terkait konsumsi alkohol menunjukkan agresivitas.
- 2) Personal: pola tingkah laku berdasarkan kepribadian. Orang dengan pola tingkah laku tipe A cenderung lebih agresif daripada orang dengan tipe B. Tipe A identik dengan karakter terburu – buru dan kompetitif. Tingkah laku yang ditunjukkan oleh orang dengan tipe B adalah bersikap kooperatif, sabar, nonkompetitif dan non agresif. Orang dengan tipe A cenderung lebih melakukan *hostile aggression*. *Hostile aggression* merupakan agresi yang bertujuan untuk melukai atau menyakiti korban. Orang dengan tipe kepribadian B cenderung lebih melakukan *instrumental aggression*. *Instrumental aggression* adalah tingkah laku agresif yang dilakukan karena ada tujuan yang utama dan tidak ditujukan untuk melukai atau menyakiti korban.
- 3) Kebudayaan: lingkungan sangat berpengaruh terhadap tingkah laku maka tidak heran jika muncul ide bahwa salah satu penyebab agresi adalah faktor kebudayaan. Lingkungan geografis seperti pantai /

¹⁵ Tim penulis Fakultas Psikologi UI, *Psikologi Sosial*, (Jakarta : Salemba Humanika, 2009), hlm. 152-155

pesisir, menunjukkan karakter lebih keras dari pada masyarakat yang hidup dipedalaman. Nilai dan norma yang mendasari sikap dan tingkah laku masyarakat juga berpengaruh terhadap agresivitas suatu kelompok.

- 4) Situasional: penelitian terkait dengan cuaca dan tingkah laku menyebutkan bahwa ketidaknyamanan akibat panas menyebabkan kerusuhan dan bentuk – bentuk agresi lainnya. Sudah sejak lamakita mendengar orang berkata “ kondisi cuaca yang panas lebih sering memunculkan aksi agresif”. Hal yang paling sering muncul ketika cuaca panas adalah timbulnya rasa tidak nyaman yang berujung pada meningkatnya agresi sosial.
- 5) Sumber daya : manusia senantiasa ingin memenuhi kebutuhannya. Salah satu pendukung utama kehidupan manusia adalah daya dukung alam. Daya dukung alam terhadap manusia tidak selamanya mencukupi. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya lebih untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Sebagai contoh, dunia tak bisa menghentikan AS ke Irak tahun 2003. Walau beragam alasan sudah disampaikan kepada masyarakat dunia, tetapi tujuan untuk menguasai minyak di Irak tidak pelak lagi tersisa.
- 6) Media massa : menurut Ade E. Mardiana, tayangan dari televisi berpotensi besar di imitasi oleh pemirsanya. Hal yang dinyatakan oleh Mardiana tampak tidak terlalu mengherankan, mengingat hasil penelitian klasik Bandura tentang *modeling* kekerasan terhadap anak-anak. Khusus untuk media massa televisi yang merupakan media tontonan dan secara alami mempunyai kesempatan lebih tinggi pemirsanya untuk mengamati apa yang disampaikan secara jelas.

4. Tipe-Tipe Perilaku Agresi

Pembagian agresi yang diajukan oleh Kenneth Moyer sebagaimana dikutip oleh Koeswara (1991) adalah sebagai berikut :¹⁶

- a. Agresi predatori : agresi yang dibangkitkan oleh kehadiran objek alamiah (mangsa). agresi predatori ini biasanya terdapat pada organisme atau species hewan yang menjadikan hewan dari species lain sebagai mangsanya.
- b. Agresi antar jantan : agresi yang secara tipikal dibangkitkan oleh kehadiran kehadiran sesama jantan atau pada suatu species.
- c. Agresi ketakutan : agresi yang dibangkitkan oleh tertutupnya kesempatan untuk menghindar dari ancaman.
- d. Agresi tersinggung : agresi yang dibangkitkan oleh perasaan tersinggung atau kemarahan: respon menyerang muncul terhadap stimulus yang luas (tanpa memilih sasaran), baik berupa objek – objek hidup maupun objek-objek mati.
- e. Agresi pertahanan : agresi yang dilakukan oleh organisme dalam rangka mempertahankan daerah kekuasaannya dari ancaman atau gangguan anggota species-nya sendiri.
- f. Agresi maternal : agresi yang spesifik pada species atau organisme betina (induk) yang dilakukan dalam rangka melindungi anak- anaknya dari berbagai ancaman.
- g. Agresi instrumental : agresi yang dipelajari, diperkuat (*reinforced*) dan dilakukan untuk mencapai tujuan – tujuan tertentu.

5. Bentuk – Bentuk Agresivitas

Leonard Berkowitz (1969) membedakan agresi kedalam dua macam agresi, yakni agresi instrumental (*instrumental aggression*) dan agresi benci (*hostile aggression*) atau disebut juga agresi impulsif (*impulsive aggression*).

¹⁶Koeswara, *op.cit.*,.. Hlm.6

Yang dimaksud agresi instrumental adalah agresi yang dilakukan oleh organisme atau individu sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan agresi benci atau agresi impulsif adalah agresi yang dilakukan semata-mata sebagai pelampiasan keinginan untuk melukai atau menyakiti, atau agresi tanpa tujuan selain untuk menimbulkan efek kerusakan, kesakitan atau kematian pada sasaran atau korban.¹⁷

Baron dan Byrne¹⁸ (1997) menyatakan bahwa agresivitas dapat dibedakan menjadi dua jenis, yakni : agresivitas fisik dan agresivitas verbal. Agresivitas fisik adalah agresivitas yang dilakukan dengan cara melukai atau menyakiti badan. Adapun agresivitas verbal adalah agresivitas yang dilakukan dengan mengucapkan kata – kata kotor atau kasar.

Sears, Freedman, dan Peplau (1991)¹⁹ membagi agresivitas menjadi tiga jenis, yaitu agresivitas anti sosial, agresivitas prososial, dan agresivitas sanksi. Agresivitas anti sosial adalah agresivitas yang terdiri dari perbuatan kriminal yang tidak punya alasan jelas dan melanggar norma – norma sosial, seperti membunuh, menyerang dan perkelahian antar geng atau perbuatan yang melanggar norma – norma sosial lainnya. Agresivitas prososial adalah agresivitas yang didasari oleh norma – norma sosial, hukum dan sebagainya. Seperti seorang hakim, menjatuhkan hukuman penjara pada tersangka. Agresivitas sanksi adalah agresivitas yang tidak diharuskan dalam norma – norma sosial tapi tetapi tidak dilanggar. Misalnya seseorang yang memukul orang lain dengan maksud mempertahankan diri.

¹⁷*Ibid*, hlm 5

¹⁸ Baron, R. A. & Byrne, D. *Social Psychology*, terj. Ratna Djuwitaet.al dengan judul *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 151.

¹⁹ Sears. D., Freedman, J.L&Peplau L. A, *Social Psychology*, terj. Michael Adryanto dan SavitriSoekrisno dengan judul *Psikologi Sosial*, (Jakarta : Erlangga, 1991). hlm.4

Jika dilihat dari bentuk perilaku yang ditampilkan, Buss dan Perry membagi bentuk perilaku agresi kedalam empat macam yaitu :²⁰

- a. Agresi verbal yaitu suatu tindakan dalam bentuk ucapan yang dapat menyakiti orang lain. Perilaku verbal bisa berupa menghina, mengancam, memaki, menjelek- jelek kan orang lain.
- b. Agresi non verbal yaitu suatu perilaku dalam bentuk tindakan fisik yang dapat merugikan, merusak, dan melukai orang lain. Perbuatan tersebut bisa berupa menendang, memukul, meludahi.
- c. Agresi kemarahan yaitu suatu bentuk agresi yang sifatnya tersembunyi dalam perasaan seseorang tapi efeknya juga dapat menyakiti orang lain. Dalam hal ini perilakunya bisa tampak juga bisa tidak tampak.
- d. Agresi permusuhan yaitu suatu bentuk agresi berupa perasaan negatif terhadap orang lain yang muncul karena perasaan tertentu, misalnya cemburu, dengki, agresi permusuhan inidapat ditimbulkan dari beberapa agresi yang telah disebutkan diatas.

6. Cara Menurunkan Agresivitas

Koeswara (1988) menyatakan bahwa agresivitas bisa dicegah dengan penanaman moral, pengembangan perilaku non agresi, dan pengembangan kemampuan memberikan empati²¹.

- a. Penanaman moral

Nurani atau moral yang diinternalisasikan dan diintegrasikan kedalam kepribadian individu merupakan rem yang efektif bagi kemunculan perilaku destruktif, termasuk agresivitas. Oleh karena itu, penanaman moral merupakan cara yang tepat guna mencegah kemunculan agresivitas tersebut.

- b. Pengembangan perilaku non agresi

²⁰Baidi Bukhori, *op. cit*, hlm. 41

²¹Koeswara, *op.cit*, hlm 39 - 42

Mengembangkan nilai – nilai yang mendukung perkembangan perilaku non agresif, dan sebaliknya menghapus atau setidaknya mengurangi nilai – nilai yang mendorong perkembangan agresivitas. Nilai – nilai merupakan daya pendorong dalam hidup, yang memberi makna dan pengabsahan pada tindakan seseorang. Nilai – nilai tersebut bisa bersumber dari agama maupun etika. Adapun nilai – nilai yang dapat menurunkan agresivitas antara lain nilai yang mendorong manusia untuk saling mengasihi dan menghormati sesama manusia, bersikap sabar dan pemaaf, maupun sikap prososial lainnya.

c. Pengembangan kemampuan memberikan empati

Pencegahan agresivitas bisa dan perlu menyertakan pengembangan kemampuan mencintai pada individu. Dengan kata lain, pengembangan kemampuan memberikan empati merupakan langkah yang perlu diambil dalam rangka mencegah berkembangnya agresivitas.

Sears, Freedman, dan Peplau (1991) menyatakan bahwa teknik – teknik untuk mereduksi (mengurangi) perilaku agresif²² :

a. Hukuman dan pembalasan

Pada umumnya rasa takut terhadap hukuman atau pembalasan bisa menekan agresivitas. Hal ini terjadi karena seseorang akan memperhitungkan akibat agresi di masa mendatang, dan berusaha untuk tidak melakukan agresi bila ada kemungkinan mendapat hukuman. Hukuman dan pembalasan yang dimaksud disini adalah yang berdasarkan hukum dan peraturan. Dengan hukum dan peraturan tersebut maka hukuman dan pembalasan yang juga berwujud agresi dapat dikategorikan sebagai agresi prososial, sehingga tidak terjadi agresi anti sosial dibalas dengan agresi anti sosial.

²² Sears. D., Freedman, J.L.&Peplau L. A, *op.,cit.* hlm.19- 26

b. Mengurangi serangan dan frustrasi

Agresivitas dapat dikurangi dengan mengurangi kemungkinan terjadinya serangan dan frustrasi. Hal ini bisa diwujudkan antara lain dengan mengurangi sebab – sebab pokok seperti berusaha menjamin adanya tingkat kesamaan hak untuk mendapatkan keperluan hidup, penyediaan sandang, pangan dan papan maupun kebutuhan – kebutuhan lainnya.

c. Pengalihan

Agresivitas selain dapat dikurangi dengan cara – cara diatas dapat pula dikurangi dengan cara pengalihan. Hal ini terjadi karena perasaan agresi kadangkala tidak bisa diekspresikan secara langsung terhadap penyebab amarah sehingga diperlukan sasaran pengganti yang lebih memungkinkan untuk mengekspresikan agresi. Pemilihan sasaran pengganti biasanya diarahkan pada sasaran yang dipersepsikan lebih lemah atau lebih kuat.

d. Katarsis

Perasaan marah dapat dikurangi dengan melalui pengungkapan agresi atau disebut katarsis. Inti gagasan katarsis adalah, bila seseorang merasa agresif, tindakan agresi yang dilakukannya akan mengurangi intensitas perasaannya. Hal tersebut pada gilirannya akan mengurangi kemungkinan untuk bertindak agresif.

e. Hambatan yang dipelajari

Agresivitas juga dapat dikurangi dengan cara belajar mengendalikan agresivitas, tanpa memperhitungkan apakah ada hubungan atau tidak. Belajar mengendalikan agresivitas ini ini juga bisa dilaksanakan dengan cara belajar berperilaku yang prososial, kapan agresivitas diperbolehkan dan kapan pula agresivitas tidak diperbolehkan.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja, menurut Mappiare (1982), berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai 21/22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya. Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk dibangku sekolah menengah.²³

Remaja adalah mereka para muda mudi yang berada pada masa perkembangan yang disebut masa “*adolescence*” (masa remaja masa menuju kedewasaan). Masa ini merupakan taraf perkembangan manusia, dimana seseorang sudah tidak dapat disebut anak kecil lagi, tetapi juga belum dapat disebut orang dewasa. Taraf perkembangan ini pada umumnya disebut masa pancaroba atau masa peralihan dari masa anak-anak menuju kearah kedewasaan.²⁴

2. Aspek Perkembangan Emosi Remaja

Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja berada diantara anak dan orang dewasa. Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan masa pencarian “jati diri” atau fase “topan dan badai”. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya.

²³Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta : Bina Aksara, 2005), Cet.2, hlm 9

²⁴Melly Sri SulastriRivai, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Jakarta : PT Bina Aksara, 1987),Cet 2. Hlm. 1

Namun yang perlu ditekankan disini adalah bahwa masa remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik.²⁵

Karena berada pada masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa remaja status remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya. Masa remaja biasanya memiliki energi yang cukup besar, emosi berkobar – kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian.²⁶

Selama masa remaja ini, remaja mulai memiliki perasaan tentang identitas dirinya, suatu perasaan bahwa ia adalah manusia yang unik. Ia mulai menyadari sifat- sifat yang melekat pada dirinya, seperti kesukaan dan ketidaksukaannya, tujuan – tujuan yang diinginkan tercapai dimasa mendatang, kekuatan dan hasrat untuk mengontrol kehidupannya sendiri. Dihadapannya banyak terbentang banyak peran baru dan status orang dewasa.²⁷

3. Aspek Perkembangan Moral Remaja

Pada masa remaja, moral merupakan suatu kebutuhan tersendiri oleh karena mereka sedang dalam keadaan membutuhkan pedoman atau petunjuk dalam rangka mencari jalannya sendiri. Pedoman atau petunjuk ini dibutuhkan juga untuk menumbuhkan identitas dirinya, menuju kepribadian matang dengan “*unifying philosophy of life*” dan menghindarkan diri dari konflik – konflik peran yang selalu terjadi dalam masa transisi ini.

Di Indonesia, salah satu “mores” yang penting adalah agama. Agama menyajikan kerangka moral sehingga seseorang bisa membandingkan tingkah lakunya. Agama bisa menstabilkan tingkah laku dan bisa menerangkan

²⁵ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *op.cit*, hlm 10

²⁶ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *op.cit*, hlm. 67

²⁷ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : Remaja Rosda Karya, 2005), Cet. 5, hlm. 214

mengapa dan untuk apa seseorang berada didunia. Agama menawarkan perlindungan dan rasa aman, khususnya bagi remaja yang sedang mencari eksistensi dirinya.²⁸

D. Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) Dalam Menurunkan Agresivitas

Elliot Aronson mengajukan definisi agresi, menurutnya agresi adalah tingkah laku yang dijalankan oleh individu dengan maksud melukai atau mencelakakan individu lain dengan ataupun tanpa tujuan tertentu (1972). Sementara itu, Moore dan Fine (1968) mendefinisikan agresi sebagai tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara verbal terhadap individu lain atau terhadap objek lain.²⁹

Menurut Dr. David Feinstein & Dr. Fred Gallo³⁰ bahwa “ketidakseimbangan kimia” dalam tubuh ikut berperan dalam menimbulkan berbagai gangguan emosi seperti depresi, phobia, stress dan gangguan-gangguan emosi lainnya. Itulah sebabnya pada psikiater memberikan obat anti *depresan* untuk penderita depresi dan para pecandu narkoba mengkonsumsi *ecstasy* untuk menimbulkan rasa “*fly* = bahagia”. *Neuropsychologist* yang radikal bahkan berkesimpulan bahwa semua perasaan baik negatif maupun positif bisa direkayasa dengan cairan kimia.

Telah ada banyak bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa gangguan “energi tubuh” ternyata juga berpengaruh besar dalam menimbulkan gangguan emosi. Dan bahwa intervensi pada sistem energi tubuh dapat mengubah “kondisi kimiawi otak” yang selanjutnya akan mengubah kondisi emosi.³¹

²⁸Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 1994), Cet. 4, hlm. 93-94

²⁹Koeswara, *Agresi Manusia*, (Bandung : PT ERESKO, 1988), Cet. 1. hlm. 5

³⁰ Ahmad Faiz Zainuddin, *op. cit*, hlm.16

³¹ Ahmad Faiz Zainuddin, *op. cit*, hlm.18

Pengaruh sistem energi tubuh terhadap dimensi “emosi” pernah diteliti oleh Dr. Roger Callahan. Eksperimentasi dilakukan dengan tanpa menggunakan jarum (seperti dalam *acupuncture*) ataupun menekan secara berlebihan (seperti dalam *acupressure*), tetapi hanya dengan menggunakan ketukan ringan dengan ujung jari (*tapping*) pada daerah tubuh tertentu. Dengan eksperimen ini Dr. Callahan telah banyak membantu pasiennya sembuh dari berbagai masalah psikologis dengan sangat cepat (dalam hitungan menit). Dengan penemuan ini akhirnya disimpulkan bahwa “penyebab segala macam emosi negatif adalah terganggunya sistem energi tubuh”.

Berbeda dengan psikoterapi konvensional, *energy psychology* berasumsi bahwa beberapa ingatan (sadar maupun bawah sadar) tentang masa lalu dapat membangkitkan gangguan psikologis, tetapi proses ini tidak berjalan secara langsung, melainkan ada “proses antara” yang dinamakan “*Disruption of body energy system*”. Terganggunya sistem energi tubuh inilah yang sebenarnya secara langsung menyebabkan gangguan emosi. Proses ini bisa digambarkan dalam bagan berikut :

PEMICU → PROSES ANTARA → DAMPAK

“ingatan” Gangguan energi Energi negatif
yang memicu

SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique) adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamai *energy psychology*. Sedangkan yang dimaksud energi psikologi adalah seperangkat prinsip dan teknik yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku.³²

³² Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT (spiritual emotional freedom tehniqe)*, (Jakarta : ARGA Publishing, 2006), hlm. 2-3

SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique) langsung berurusan 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 melakukannya dalam kondisi *meditatif (khusyu’, ikhlas dan pasrah)*. Dengan begitu, efek *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* akan terasa lebih efektif.³³

E. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan agresivitas siswa MA Darul Ulum Ngaliyan Semarang. Pengaruh ini dapat diketahui melalui adanya perbedaan yang signifikan perilaku agresivitas siswa MA Darul Ulum Naliyan Semarang sebelum dan sesudah diberi treatmen terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*

³³ *Ibid.*, hlm. 18