

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan zaman membuat situasi kehidupan manusia semakin kompleks. Persaingan yang semakin tajam telah mendorong timbulnya berbagai bentuk kekerasan yang dilakukan manusia, baik orang dewasa, remaja maupun anak-anak. Tindak kekerasan terjadi di seluruh dunia dan di seluruh segmen masyarakat. Berbagai tindak agresi seperti perang antar geng, perampokan, pembunuhan dan sebagainya, telah terjadi di mana mana dan hampir setiap hari.¹

Perilaku agresif dalam kehidupan masyarakat menunjukkan suatu gejala yang meningkat akhir-akhir ini. Hal ini dapat kita ketahui pada pemberitaan di media massa tentang kejahatan kriminal yang terjadi seperti tindakan kekerasan, penyerangan, penganiayaan, kerusuhan, perkelahian, bahkan pembunuhan seakan menjadi fenomena yang sudah biasa karena seringnya terjadi.

Perilaku agresif bisa saja dilakukan oleh remaja. Dimana masa remaja merupakan suatu masa transisi dari kehidupan kanak-kanak ke kehidupan orang dewasa yang mana pada tahap ini individu mengalami perubahan fisik, psikis, dan sosial.²

Agresivitas remaja merupakan problematika yang menarik untuk dikaji, dikarenakan agresivitas remaja semakin meningkat, baik dari segi frekuensi, variasi maupun intensitasnya. Peristiwa-peristiwa yang berkaitan dengan agresivitas remaja yang dimuat di media massa, baik media cetak maupun elektronik antara lain berita tentang tawuran pelajar. Remaja cenderung memiliki sifat agresif dikarenakan kondisi remaja merupakan kondisi yang masih labil dan dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa.

¹ Bartzokis, G .(2008). At Age 40 *Both Brain And Body Start To Slow*: new research may explain why it's tough to be a top athlete in middle age. The associated press.

² <http://www.msnbc.msn.com> akses 25 September 2013 11.30 wib

Jika dipandang dari definisi emosional, pengertian agresi adalah hasil dari proses kemarahan yang memuncak. Sedangkan dari definisi motivasional perbuatan agresi adalah perbuatan yang bertujuan untuk menyakiti orang lain. Dari pengertian behavioral perbuatan agresi adalah sebagai respons dari perangsangan yang disampaikan oleh organisme lain.³ Secara psikologis, siswa-siswa sekolah menengah tingkat atas sedang mengalami masa remaja.

Masa remaja adalah suatu tahap kehidupan yang bersifat peralihan dan tidak mantap. Selain itu masa remaja merupakan masa yang rawan oleh pengaruh- pengaruh negatif seperti narkoba, kriminal, dan kejahatan seks. Melalui seks bebas yang dapat membahayakan mereka karena bisa terjangkit berbagai penyakit kelamin terutama AIDS. Penyakit ini sudah menggejala keseluruh dunia termasuk Indonesia.⁴

Tawuran pelajar beberapa waktu terakhir kembali mengemuka seolah menampar wajah banyak pihak. Puluhan pelajar mengalami luka-luka dalam tawuran yang terjadi di Jakarta pada Rabu, 26 September 2012. Data yang di ungkap *Kompas* (27 September 2012) menyebutkan, di Jakarta, dalam setahun ini korban tewas tawuran pelajar mencapai angka 13 orang dengan eskalasi yang semakin meningkat, baik dari sisi jumlah korban, maupun tingkat kerusakan. Tahun 2009 terjadi sebelas kali tawuran, tahun 2010 ada 28 kali dan tahun 2011 ada 31 kali tawuran. Dari data yang dilansir *TV One*, pada 2010 setidaknya terjadi 128 kasus tawuran antar pelajar diberbagai kota. Angka itu melonjak tajam lebih dari 100% pada 2011, yakni terjadi 330 kasus tawuran yang menewaskan 82 pelajar. Bahkan, pada Januari-Juli 2012 terjadi 139 tawuran yang menewaskan 12 pelajar.⁵

Agresivitas di dalam dunia pendidikan yang paling fenomenal adalah agresivitas yang dilakukan senior kepada junior di IPDN Bandung. Cliff

³ Sofyan S. Willis, *Remaja & Masalahnya, Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja Seperti Narkoba, Free seks dan Pemecahannya*, (Bandung : Alfabeta, 2010), hlm, 121

⁴ Sofyan S. Willis, *Ibid*, hlm.1

⁵ Hasyim Asy'ari, "Tawuran Pelajar: Problem Tradisi, Karakter atau Kurikulum?" disampaikan dalam seminar loka karya yang diselenggarakan oleh kerjasama Ma'had Qudsiyyah Kudus dan Nurul Maiyyah Indonesia, Hotel Gripta, Kudus, 20 Oktober 2012.

Muntu meninggal dunia akibat tendangan bebas ke dada dan pukulan bertubi-tubi ke ulu hati dari senior-seniornya.⁶ Namun, agresivitas di dunia pendidikan yang menghebohkan bukan itu saja. Di kalangan pelajar, agresivitas antar pelajar telah lama menjadi persoalan, salah satu di antaranya adalah peristiwa tawuran antar pelajar. Sebagai contoh, puluhan siswa SMK Bhakti sedang nongkrong di kampus Universitas Kritisen Indonesia (UKI) Jakarta. Tiba-tiba puluhan siswa SMK Penerbangan menyerang mereka dengan senjata tajam. Akibatnya, seorang siswa menderita luka bacok di kepala dan pahanya dalam tawuran tersebut⁷.

Masa remaja juga dikenal sebagai masa yang penuh kesukaran. Bukan saja kesukaran bagi individu yang bersangkutan tetapi juga bagi orang tuanya, guru dan bahkan sering kali bagi pihak lain termasuk juga polisi. Hal ini disebabkan masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa transisi ini seringkali menghadapi individu yang bersangkutan kepada situasi yang membingungkan, disatu pihak ia masih kanak-kanak tetapi dilain pihak ia harus bertingkah laku seperti orang dewasa. Situasi-situasi yang menimbulkan konflik seperti ini, sering menyebabkan perilaku yang aneh, canggung dan kalau tidak dikontrol bisa menjadi kenakalan remaja.⁸

Melihat kompleksnya permasalahan agresivitas remaja seperti yang telah diuraikan di atas, perlu kiranya usaha sungguh sungguh untuk mengatasinya, karena remaja (siswa) adalah aset bangsa dan negara yang diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi bangsa dan negara. Guru, orang tua, dan masyarakat tentu tidak mungkin hadir terus menerus untuk memantau atau membimbing para remaja setiap saat. Ada suatu metode yang dapat digunakan untuk menurunkan agresivitas, yaitu salah satunya menggunakan terapi.

⁶ www.atmajaya.ac.id akses 25 September 2013 11; 33

⁷ Tempo Interaktif, 18 Februari 2007

⁸ Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2010), hlm. 72

Terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* termasuk teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan. *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritual dengan menggunakan metode *tapping* pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur. Ketiganya berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh. Bedanya dibandingkan metode akupuntur dan akupresur adalah teknik *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, karena *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* hanya menggunakan ketukan ringan (*tapping*)⁹.

Terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* dapat digunakan sebagai salah satu teknik terapi untuk mengatasi masalah emosional dan fisik, yaitu dengan melakukan totok ringan (*tapping*) pada titik syaraf atau meridian tubuh. Spiritual dalam *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* adalah doa yang diafirmasikan oleh klien pada saat akan dimulai hingga sesi terapi berakhir. Terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* bersifat universal, artinya untuk semua kalangan tanpa membeda-bedakan latar belakang keyakinan klien.¹⁰

Unsur utama *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* adalah *EFT (Emosional Freedom Technique)*. Metode ini berorientasi pada sistem energi tubuh. Di dalam tubuh setiap manusia secara alamiah dimasuki energi kehidupan murni dari alam semesta yang bersumber dari Tuhan Yang Maha Pengasih (*Ar-Rahman*), Yang Maha Hidup (*Al-Qoyyum*). Nafas adalah ekspresi yang paling mendasar untuk mengalirnya energi kehidupan. Selain itu, energi semesta juga mengalir masuk ke dalam tubuh manusia lewat titik-

⁹Ahmad Faiz Zainuudin, *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*, (Jakarta, Arga Publishing, 2006), hlm.155

¹⁰*Ibid.*, hlm. 87

titik tertentu yang disebut sebagai titik-titik akupuntur (*accupoint*). Dalam kondisi harmonis antara tubuh fisik, pikiran dan jiwa, energi kehidupan ini bergerak bebas. Energi memasuki tubuh manusia melalui titik-titik akupuntur menuju ke seluruh bagian tubuh, sistem organ, sel-sel dan jaringan lewat jalur meridian masing-masing yang khusus¹¹.

Jika pergerakan energi kehidupan yang melewati jalur meridian khusus ini terhambat atau ada *blocking*, maka akan timbul keluhan atau ketidaknyamanan tubuh. *Blocking energy* tersebut umumnya akibat stres fisik maupun stres psikologis yang semuanya berpusat pada pikiran dan sikap hati. Pikiran dan sikap hati negatif menyebabkan *blocking energy* dan menimbulkan rasa seperti khawatir, takut, marah, sedih, dan sikap kepura-puraan. Lima pikiran dan sikap hati yang negatif itulah yang sejatinya menghalangi manusia menikmati kesehatan yang holistik atau kesehatan paripurna dalam aspek fisik, mental, emosional, estetika, sosial, ekonomi dan spiritual. *Blocking energy* kehidupan di organ tubuh, jaringan dan sel-sel akan melemahkan organ, jaringan dan sel-sel tersebut yang akan menyebabkan terjadinya proses penuaan lebih cepat dan daya tahan terhadap penyakit menjadi menurun drastis.¹²

Metode terapi *SEFT* (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) dikembangkan berdasarkan pandangan bahwa beban emosional (pikiran negatif) yang dialami individu menjadi penyebab utama dari penyakit fisik maupun penyakit nonfisik yang dideritanya. Tekanan emosional yang tidak teratasi akan menghambat aliran energi di dalam tubuh sehingga tubuh menjadi lemah dan mudah terjangkiti penyakit. Untuk mengatasinya perlu menetralkan pikiran-pikiran negatif dengan kalimat doa dan menumbuhkan sikap positif bahwa apapun masalah pikiran, jiwa dan rasa sakitnya harus ikhlas menerimanya serta mempasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT.¹³

MA Darul Ulum Ngaliyan Semarang merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang mengajarkan dua bidang keilmuan yaitu keilmuan

¹¹ *Ibid.*, hlm. 33

¹² *Ibid.*, hlm. 105

¹³ *Ibid.*, hlm. 92

umum dan keilmuan agama Islam. Berdasarkan fenomena yang peneliti dapatkan beberapa siswa di MA Darul Ulum Ngaliyan Semarang menunjukkan perilaku yang agresif yaitu pernah terlibat aksi perkelahian dengan temannya sendiri, selain perkelahian perilaku agresi lain yang dilakukan oleh beberapa siswa antara lain adalah saling mengejek satu sama lain yang berpeluang menimbulkan permasalahan.¹⁴

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* Dalam Menurunkan Perilaku Agresif Siswa MA Darul Ulum Ngaliyan - Semarang.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : apakah ada pengaruh terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* dalam menurunkan agresivitas siswa MA Darul Ulum Ngaliyan - Semarang?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1) Tujuan penelitian

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* dalam menurunkan agresivitas siswa MA Darul Ulum Ngaliyan - Semarang.

2) Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi khazanah keilmuan psikologi dan tasawuf. Bagi keilmuan psikologi khususnya psikologi sosial, pendidikan dan perkembangan.

2. Secara Praktis

a. Sekolah

¹⁴ Wawancara dengan kepala sekolah MA DU Wates, Gondoriyo, Ngaliyan, Semarang.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak MA Darul Ulum Ngaliyan - Semarang dalam hal meminimalisir agresivitas siswa Melalui terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)*.

b. Bagi jurusan Tasawuf Psikoterapi

Penelitian ini akan menambah daftar penelitian baru bagi jurusan Tasawuf Psikoterapi dalam mengaplikasikan salah satu tehnik terapi yang diajarkan kepada mahasiswanya dan menjadi referensi baru dalam menentukan usaha bantuan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan baik fisik maupun emosi pada klien.

D. Tinjauan Pustaka

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

Penelitian yang dilakukan oleh Arditasari Suprpto yang berjudul “*Perilaku Agresifitas Pada Remaja Ditinjau Dari Stress*” penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subyek 47 anak dengan sumber data angket berupa pertanyaan skala. Dengan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan stress dengan perilaku agresif.

Penelitian Sulastri (2013) dalam bentuk skripsi berjudul “*Hubungan MuraQabah Dengan Perilaku Agresif Siswa Ma Nu Miftahul Falah Kudus*” penelitian ini meneliti tentang adanya hubungan antara *muraqobah* dengan perilaku agresif pada siswa MA.

Tesis jurusan Ilmu Keperawatan kekhusus medikal bedah universitas Indonesia Jakarta karya Dewi Masitoh tahun 2013 yang berjudul “*Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Tehnique) terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi tahun 2012*” penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subyek 20 pasien. Hasil menunjukkan ada pengaruh terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

Dari beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan pembahasan yang dikaji *dalam* penelitian ini, terdapat kesamaan variabel yang dikaitkan dengan variabel lain. Akan tetapi variabel agresivitas dengan terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* belum pernah ada yang meneliti sehingga penelitian ini layak untuk diteliti.

E. Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan ini terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian muka, bagian isi dan bagian akhir.

1. Bagian Muka

Pada bagian ini memuat halaman judul, abstrak penelitian, persetujuan pembimbing, pengesahan, motto, persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

2. Bagian Isi

Bagian isi terdiri dari beberapa bab, yang masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab dengan susunan sebagai berikut:

Bab I yaitu pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II yaitu landasan teori yang terbagi menjadi dalam lima sub bagian. Sub pertama yaitu terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* yang meliputi pengertian terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)*, penjelasan secara ilmiah *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)*, prosedur gerakan terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)*, penerapan terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)*, keunggulan terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)*. Sub kedua yaitu teori tentang agresivitas yang meliputi definisi agresi, fase- fase dalam agresivitas, faktor-faktor penyebab perilaku agresivitas, tipe-tipe agresivitas, bentuk-bentuk agresivitas, cara menurunkan agresivitas. Sub ketiga yaitu teori tentang remaja yang meliputi definisi remaja, aspek perkembangan emosi remaja, aspek

perkembangan moral remaja. Sub yang ke empat yaitu Pengaruh Terapi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* terhadap agresivitas. Sub yang kelima yaitu hipotesis.

Bab III Metode Penelitian. Menguraikan tentang rancangan penelitian, prosedur penelitian, variabel penelitian, definisi operasional variabel, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Menguraikan tentang gambaran umum MA Darul Ulum Ngaliyan Semarang, deskripsi data hasil penelitian, uji persyaratan hipotesis, pengujian hipotesis penelitian, pembahasan hasil penelitian.

Bab V Kesimpulan dan saran. Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran-saran.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir terdiri dari daftar pustaka, lampiran-lampiran yang mendukung pembuatan skripsi.