

PENGARUH TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)*

TERHADAP KEBAHAGIAAN LANSIA DI PONPES RADEN

RAHMAT, BANYUBIRU



Skripsi

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu Agama (S. Ag)
Jurusan Tasawuf & Psikoterapi**

Anisa Desi Ramadhona

1804046031

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2022

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anisa Desi Ramadhona
NIM : 1804046031
Jurusan : Tasawuf & Psikoterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *EFT (Emotional Freedom Technique)* Terhadap Kebahagiaan Lansia di Pondok Pesantren Raden Rahmat, Banyubiru

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul di atas merupakan karya asli atau penelitian ini tidak berisi tulisan yang pernah diterbitkan oleh orang lain, termasuk juga pemikiran-pemikiran orang lain, kecuali informasi-informasi yang saya peroleh dari bahan rujukan dalam penelitian ini.

Semarang, 14 September 2022

Anisa Desi Ramadhona

NIM : 1804046031

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi
Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara

Nama : Anisa Desi Ramadhona
NIM : 1804046031
Program : S1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Afirmasi Bacaan Hauqalah Dalam Terapi *EFT* (Emotional Freedom Technique) Terhadap Kebahagiaan Lansia di Pondok Pesantren Kasepuhan Raden Rahmat

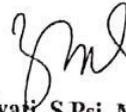
Dengan ini mohon agar skripsi tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, 21 Juni 2022

Disetujui oleh:

Pembimbing



Fitriyati, S.Psi. M.Si

NIP. 19690725 20051 2002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi saudara Anisa Desi Ramadhona, NIM:1804046031 telah di munaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang,pada tanggal 27 September 2022.
Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

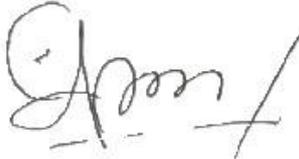
Ketua Sidang,



Ulin Ni'am Masruri,MA.

NIP.:197705022009011020

Sekretaris Sidang,



Syariful Anam,S.Th.I.,M.S.I

NIP:198401092019031001

Dosen Pembimbing,



Fitriyati S.Psi,M.Si.

NIP:19690725 20051 2002

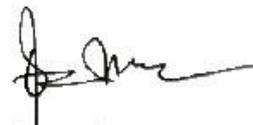
Penguji I,



Drs.Nidlomun Ni'am,M.Ag.

NIP:19580809 199503 1001

Penguji II,



Otih Jembarwati,S.Psi.,M.A

NIP:19750508 200501 2001

MOTTO

*“Just Be Positive Thinking For All Things That Happened In Our Life
Remember, God Will Gave Us A Good Day That Make Us Feel Happy
Cause Life Not Always Hard”*

“Berpikir Positiflah Pada Segala Hal Yang Terjadi Dalam Hidup Kita,
Ingatlah, Allah Akan Mendatangkan Hari Hari Yang Membuat Kita Bahagia,
Sebab Hidup Tak Selamanya Sulit.”

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi adalah upaya menyalin huruf-huruf alfabet suatu bahasa ke dalam huruf-huruf alfabet bahasa lain. Transliterasi abjad Huruf Arab ke Latin yang digunakan dalam penyusunan teori ini tergantung pada putusan (158/1987 dan 05936/U/1987) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

HURUF ARAB	NAMA	HURUF LATIN	NAMA
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik yang ada di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik yang diberi diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik yang

			berada di bawah)
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (di kiri atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Kerangka penjelasan literal ini berlaku untuk:

1. Kata Arab yang umum digunakan dalam bahasa Indonesia, terdapat dalam kamus umum bahasa Indonesia (misalnya al-Quran, hadits, madzhab, syariat, lafaz).
2. Judul bukunya yang berbahasa Arab tetapi diterjemahkan ke dalam bahasa Latin oleh penerbitnya, mirip dengan judul bukunya, al-Hijab.
3. Nama pengarang dari negara-negara yang menggunakan nama Arab tetapi menggunakan karakter Latin, seperti Quraish Shihab dan Ahmad Syukri Soleh.
4. Nama penerbit Indonesia dengan kata Arab, seperti Toko Hidayah, Mizan.

UCAPAN TERIMAKASIH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil'alamin. Laa haula wa laa quwwata illa billahil 'aliyyil adzim. Segala puji dan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah mengaruniakan rahmat, berkat, nikmat, dan hidayah-Nya serta melimpahkan kekuatan, kesempatan dan kemudahan kepada penulis dalam rangka menyelesaikan karya tulis ilmiah berupa skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW, para kerabat, sahabat dan para pengikutnya hingga yaumul akhir kelak. Skripsi dengan judul "PENGARUH TERAPI *EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)* TERHADAP KEBAHAGIAAN LANSIA DI PONDOK PESANTREN RADEN RAHMAT, BANYUBIRU" disusun guna melengkapi sebagian persyaratan mencapai jenjang Sjana Agama (S.Ag) bidang jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis berterima kasih atas dorongan, dukungan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak yang telah menolong hingga terselesaikannya skripsi penulis dengan baik.:

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Hasyim Muhammad M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Si, Psikolog selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sekaligus pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Abdul Muhayya selaku wali dosen selama masa perkuliahan.
5. Segenap dosen dan asisten dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo yang telah memberikan ilmunya baik secara langsung maupun tidak langsung demi terselesainya penulisan Skripsi ini.
6. Segenap pengelola perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dan kepada Kepala LP2M yang telah bekerja dengan baik.

7. Keluarga ku tercinta yang menjadi spirit terbesar dalam hidupku, yang tak pernah letih memotivasi, mendukung dan selalu setia menemani dalam kondisi apapun.
8. Pengurus dan santri Pondok Pesantren Raden Rahmat yang telah bersedia meluangkan waktu untuk wawancara dan menyediakan beberapa data yang diperlukan dalam penelitian ini.
9. Teman-temanku mahasiswa UIN Walisongo Semarang, khususnya kepada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Terutama ditujukan kepada teman-temanku di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
10. Kepada para sahabatku, Listy Nur Ajizah, Fadilla Annasthasya Rumi, Nadya Miracle Laily, Siti Fatimah, Salma Aprillia, Reiska Putri, Nova Ira Wahyuni, Maiya Janet, dan lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan yang ideal dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan bagi para pembaca pada umumnya.

Semarang, 19 Juni 2022

Penulis

Anisa Desi Ramadhona

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
DEKLARASI KEASLIAN	1
NOTA PEMBIMBING	2
PENGESAHAN SKRIPSI	3
MOTTO	4
TRANSLITERASI.....	5
UCAPAN TERIMAKASIH.....	7
DAFTAR ISI.....	9
ABSTRAK.....	11
BAB I.....	12
PENDAHULUAN.....	12
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	12
B. RUMUSAN MASALAH.....	15
C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN	15
D. TINJAUAN PUSTAKA.....	17
E. SISTEMATIKA PENULISAN.....	19
F. KERANGKA BERPIKIR	20
G. HIPOTESIS	21
BAB II.....	22
LANDASAN TEORI.....	22
A. TERAPI <i>EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)</i>	22
B. PENGERTIAN AFIRMASI BACAAN HAUQALAH.....	36
C. KEBAHAGIAAN	38
D. LANSIA	42
E. KERANGKA BERPIKIR	44
F. HIPOTESIS	46
BAB III	47
METODOLOGI PENELITIAN	47
A. JENIS PENELITIAN	47

B. IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN.....	47
C. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL PENELITIAN	48
D. DESAIN PENELITIAN	48
E. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	49
F. POPULASI DAN SAMPEL	49
G. INSTRUMEN PENELITIAN	49
H. UJI VALIDITAS	50
I. UJI RELIABILITAS	51
J. METODE PENGUMPULAN DATA.....	51
K. METODE ANALISIS DATA.....	54
BAB IV	56
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. HASIL PENELITIAN	56
B. HASIL UJI HIPOTESIS	60
C. PEMBAHASAN	62
BAB V	68
PENUTUP	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hipotesis bahwa terdapat pengaruh signifikan pada kebahagiaan lansia yang telah mendapatkan terapi *EFT* secara rutin. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan data primer dan menggunakan desain *pra eksperimen* dengan *one group pre-test pos-test*. Kemudian, *Incidental Sampling* yang termasuk dalam *Non Probability Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Oxford Happiness Questionner* (Hills & Argley, 2001).

Untuk analisis data yang telah terkumpul, peneliti menggunakan *Uji Wilcoxon*. *Uji Wilcoxon* merupakan metode non-parametrik untuk membandingkan dua sampel berpasangan (berkorelasi) ketika data minimal berskala ordinal. Hasil dari uji hipotesis diperoleh nilai test statistik, $Z = -2.805$, ekuivalen dengan $p\text{-value} = 0.005 < 0.05$. Maka H_0 ditolak. Sehingga, dinyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan untuk *pre test* dan *post test*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari afirmasi bacaan hauqalah dalam terapi *EFT* terhadap kebahagiaan lansia di Pondok Pesantren Kasepuhan Raden Rahmat.

Kata kunci : Afirmasi, Hauqalah, Terapi *EFT* (*Emotional Freedom Technique*), Kebahagiaan, Lansia

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Masa perkembangan manusia dimulai sejak ia dilahirkan hingga meninggal. Peneliti tertarik untuk membahas masa perkembangan pada lansia. Sebab, melihat kenyataan bahwa lansia sudah mengalami kemunduran fisik. Sehingga, ketergantungan lansia kepada anak muda cukup tinggi, hal tersebut dapat menjadi pemicu munculnya kekerasan terhadap orangtua atau *elderly abuse*, seperti orangtua ditelantarkan atau tidak diberi perhatian khusus.

Berdasarkan hasil penelitian dari Bernard et.al (2018) yang berlokasi di Makassar, sebanyak 100 responden, 70% diantaranya tidak aktif dalam kegiatan kemasyarakatan. Hal tersebut disebabkan oleh terbatasnya kegiatan-kegiatan sosial di wilayah tempat tinggal lansia tersebut. Oleh karena itu, menjalani masa lansia dengan mempunyai banyak teman dan merasa bahagia menjadi dambaan bagi setiap lansia.¹

Dalam pandemi covid-19, salah satu kelompok yang riskan terdampak covid-19 ialah lansia (lanjut usia). Selain itu, lansia sangat membutuhkan akses layanan kesehatan karena mayoritas lansia mempunyai penyakit kronis atau degeneratif. Persoalan kesehatan pada populasi lansia antara lain sejumlah 63.5% menderita Hipertensi, penderita Diabetes Melitus sebanyak 5.7% , penderita Gangguan Ginjal sejumlah 0.8%, 4.5% lansia dengan stroke, dan lansia yang menderita kanker sebanyak 0.4% (Risksdas 2018).²

Sehat menurut WHO (World Health Organization) adalah kondisi sejahtera yang mencakup mental, fisik, dan sosial serta bebas dari kecacatan. Maka, secara analogi kesehatan jiwa tidak hanya bebas dari gangguan, melainkan lebih kepada perasaan sehat,

¹ Puspensos.kemensos.go.id. *Permasalahan Lansia di Indonesia & Upaya Penanganannya*, (Katalog Dalam Terbitan Kemenkes RI, 2020)

² *Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Pada Era Pandemi Covid-19*, [Jakarta: Katalog Dalam Terbitan Kementerian Kesehatan RI, 2020]

sejahtera dan bahagia. Terdapat keselarasan antara perasaan, pikiran, perilaku dan dapat merasakan kebahagiaan pada sebagian besar hidup serta sanggup menghadapi tantangan hidup. (Djarmiko, 2007)

Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang paling banyak di alami oleh lansia. Hal-hal yang dapat menjadi pemicu terjadinya gangguan mental pada lansia ialah kehilangan teman, terisolasi dari lingkungan, kesepian, kehilangan tujuan hidup dan risiko terkena penyakit. Seiring bertambahnya usia pada lansia, penuaan pasti terjadi. Sehingga, lansia pasti mengalami perubahan kondisi fisik (Irawan, 2013).

Menurut Papalia, kelompok lanjut usia dibagi menjadi tiga kelompok antara lain, yakni lansia muda (*young old*) yang berada pada usia 65- 74 tahun, lansia tua (*old*) yang berada pada usia 75-84 tahun dan lansia tertua (*oldest old*) yang berusia 85 tahun ke atas. Terkhusus pada lansia yang berada di usia 65-74 tahun (*young old*) walaupun secara kronologis termasuk dalam kategori lansia, tetapi masih sehat dan aktif sehingga masih ada kesempatan untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Kualitas hidup merupakan ukuran dimana lansia dapat menikmati segala peristiwa yang terjadi dalam hidupnya dengan cara terlibat langsung (Rohma, dkk. 2015).³

Lansia yang memilih tinggal di Pondok Pesantren Kasepuhan Raden Rahmat adalah mereka yang sudah menginjak usia mulai dari 60-80 tahun dan ingin mendapatkan kebahagiaan, ketenangan batin dan kesejukan alam yang indah. Mereka mengikuti aktivitas di Pondok sejak pagi hingga malam selama bulan ramadhan. Mayoritas dari mereka mengungkapkan bahwa hidup di Pondok Pesantren itu merupakan pilihannya sendiri, bukan karena dipaksa oleh anak-anaknya. Sebab, kegiatan di Pondok cukup intensif. Sehingga, mereka sibuk dengan langkah-langkah mendekatkan diri kepada Tuhan. Selain itu, pemandangan alam yang indah karena lokasi di Pondok dekat dengan gunung, membuat mereka semakin nyaman tinggal disana. Dengan berbagai pesona keindahan dan kenyamanan tempat, diharapkan dapat berpengaruh baik pada kesehatan

³ Agnestiani, M.K.P. Abdi Keraf, Dian Lestari, *Kebahagiaan Lansia Di Panti Sosial*, [Journal Of Health and Behavioural Science, Vol.1 No.3, September 2019, hlm.166-178.

jiwa dan raga para santri. Penulis memilih Pondok Pesantren Kasepuhan Raden Rahmat dikarenakan pernah melakukan magang secara mandiri di Ponpes tersebut. Penulis akhirnya mengetahui banyak hal terkait lansia dan Pondok Pesantren Kasepuhan Raden Rahmat, sehingga meneguhkan diri untuk memilih Pondok ini menjadi objek penelitian.

Afirmasi bacaan hauqalah atau *laa haula wala quwwata illa billah* merupakan bacaan yang artinya, “Tiada daya upaya dan kekuatan melainkan dari Allah SWT”, artinya kita sebagai manusia menyerahkan segala persoalan kepada Allah SWT. Dengan mengucapkan “*lâ haula walâ quwwata illâ billâh*”, maka seluruh beban bisa ditanggung, guncangan dapat diatasi dan seluruh kemuliaan bisa digapai. Ibnu Taimiya menasihati manusia agar kalimat hauqala selalu diingat, sebab kalimat itu salah satu simpanan surga, danau kebahagiaan, jalan ketenangan dan kelapangan hati. Dengan mencari tahu keutamaan bacaan hauqalah, penulis akhirnya memilih bacaan hauqalah sebagai bacaan yang mengiringi proses *EFT (Emotional Freedom Technique)*.

Selain itu, suara merupakan instrumen penyembuhan yang paling mudah dijangkau untuk menurunkan hormon-hormon stress, meningkatkan perasaan rileks, mengaktifkan hormon endorfin alami, mengalihkan perhatian dari rasa takut dan cemas. Sebab, pada lansia yang mengalami gejala gangguan stress dan depresi lebih sering ditandai dengan rasa lelah yang berkepanjangan, sulit untuk konsentrasi, gangguan tidur, nafsu makan berkurang dan kehilangan berat badan. Maka dari itu, penulis memilih afirmasi bacaan hauqalah karena dapat diterapkan dengan cara melafadzkan secara lisan bacaan hauqalah yang dirasa cukup efektif sebagai pemicu ketenangan batin dan kebahagiaan lansia.

Praktik terapi *EFT (Emotional Freedom Technique)* pernah didapatkan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 saat kegiatan belajar mengajar di perkuliahan masih dilaksanakan secara offline. Mentornya ialah Pak Aswar. Saat itu, ada tiga orang yang dijadikan tester dan diminta mengikuti arahan dari Pak Aswar. Tiga orang tersebut adalah Suripto, Faiz, dan Anisa. Melihat bagaimana praktiknya, ternyata terapi *EFT* begitu praktis dan mudah dilakukan. Dimulai sejak itulah penulis tertarik untuk mencari tahu lebih lanjut mengenai terapi *EFT (Emotional Freedom Technique)*.

Faktor penyebab lain mengapa peneliti memilih terapi *EFT*, dikarenakan merasa bahwa ilmu ini dapat bermanfaat untuk lansia di Pondok Pesantren Kasepuhan Lansia Raden Rahmat. Mengingat bahwa terapi yang pernah diajarkan secara langsung dari pihak kampus adalah terapi *EFT*, maka dengan berbagai pertimbangan, peneliti akhirnya memilih terapi *EFT* sebagai upaya mendapatkan tujuan hidup para lansia, yaitu kebahagiaan dan ketenangan. Selain itu, banyak yang sudah membuktikan keefektifan *EFT*. Peneliti ingin menggabungkan bacaan hauqalah dengan *EFT* untuk melihat pengaruhnya terhadap lansia.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Adakah pengaruh dari afirmasi bacaan hauqalah dalam terapi *EFT* terhadap kebahagiaan lansia?

C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

Tujuan :

1. Membuktikan hipotesis bahwa terdapat pengaruh afirmasi bacaan hauqalah dalam terapi *EFT* terhadap kebahagiaan lansia di Pondok Pesantren Wisma Lansia Raden Rahmat.

Manfaat :

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai afirmasi hauqalah dalam terapi *EFT* (*Emotional Freedom Technique*) dan kebahagiaan lansia, serta juga diharapkan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan.

2) Manfaat Praktis

A. Bagi Pengembangan Keilmuan

Sebagai referensi yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya terkait hal yang berhubungan dengan (*EFT*) *Emotional Freedom Technique* ataupun kebahagiaan lansia.

B. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan dalam kurikulum Prodi Tasawuf & Psikoterapi, khususnya Psikoterapi agar mahasiswa dapat meningkatkan skill dengan mengupayakan kegiatan pelatihan rutin mengenai terapi *EFT (Emotional Freedom Technique)* yang berkesinambungan.

C. Bagi Pengelola Pondok Pesantren Raden Rahmat

Sebagai masukan dan bahan dalam mencapai visi misi dari Pondok Pesantren Kasepuhan Wisma Lansia Raden Rahmat.

D. TINJAUAN PUSTAKA

Dalam tinjauan pustaka terdapat pemaparan mengenai referensi dan kajian teoritis yang relevan dengan kajian yang diteliti oleh penulis, sehingga dengan tinjauan pustaka ini peneliti dapat mengeksplorasi tentang bagaimana penelitian dengan pembahasan yang sama kemudian digunakan sebagai sebuah bahan rujukan. Beberapa peneliti terdahulu telah mengkaji tentang terapi *EFT (Emotional Freedom Technique)* ini dengan variabel yang berbeda-beda. Namun, di antara banyaknya penelitian, penulis dapat mengeksplorasi beberapa penelitian yang cukup relevan dengan penelitian ini dan dapat menjadi alat pengukuhan dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

Penelitian pertama yaitu, sebuah tesis yang disusun oleh Nur Oktavia Hidayati dari FIK UI (Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia) dengan judul *Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Peningkatan Harga Diri Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Bogor*. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 32 narapidana perempuan yang di pilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Desain penelitian ini menggunakan *one group pre test-post test (before and after)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata (mean) umur responden 28,03 tahun, rata-rata masa hukuman adalah 2,72 tahun, pendidikan terbanyak berada di tingkat SMA, dan responden terbanyak berstatus kawin. Rata-rata harga diri sebelum *EFT* adalah 21,16 dan rata-rata setelah diberikan *EFT* adalah 24,72. Artinya, terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara umur dan harga diri sebelum dan sesudah diberikan *EFT*.

Perbedaan skripsi peneliti dengan tesis ini terletak pada variabel Y. Ia membahas tentang harga diri, sedangkan penelitian ini membahas tentang kebahagiaan. Kemudian, ia menggunakan subyek narapidana perempuan, sedangkan dalam penelitian ini subyeknya ialah lansia. Nur dalam tesisnya juga memilih objek di Lapas, sedangkan dalam skripsi ini lokasinya di Pondok Pesantren Kasepuhan Wisma Lansia Raden Rahmat.

Penelitian kedua yaitu, sebuah penelitian yang disusun oleh Boath, L. Stewart, & Carryer dengan judul *Tapping For PEAS: Emotional Freedom Technique (EFT) in Reducing Presentation Expression Anxiety Syndrome (PEAS) in University Students*. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 25 orang. Responden mendapatkan

perlakuan dengan diberikannya tugas kelompok selama 15 menit, kemudian ada pembelajaran untuk menjelaskan tentang *EFT*, kemudian dipandu untuk melakukan *EFT* satu putaran. Responden dinilai dengan *Subjective Units Of Stress (SUDs)* dan *The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)*. Pelaksanaan dilakukan menggunakan design *pre test-post test*. Didapatkan hasil 21 dari 25 responden (84%) menunjukkan penurunan secara signifikan saat dilakukan pengukuran HAD untuk skala kecemasan ($p=0.037$).

Penelitian ketiga yaitu, sebuah penelitian yang disusun oleh Ummu Khuzaimah dari Program Studi Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian ini berjudul Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Lansia Penghuni Panti Sosial di Medan. Penelitian ini menggunakan sampel dengan teknik purposif dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang. Skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan mengacu pada indikator *Happiness* oleh Seligman (2002). Sedangkan, variabel dukungan sosial diukur dengan skala adaptasi dari *The MOS Social Support Survey* oleh Sherbourne dan Stewart (1991). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan. Implikasi penelitian ini ialah pentingnya dukungan sosial bagi lansia untuk meningkatkan kebahagiaan lansia di panti sosial.

Penelitian keempat yaitu, sebuah skripsi yang disusun oleh Wahyu Darmawan dari Universitas dr Soebandi Jember yang berjudul, Keefektifan Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* dan *Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT)* Dalam Menurunkan Stress Akademik Mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah *pretest-posttest control grup design* dengan metode penelitian menggunakan studi literatur. Ditemukan lima artikel dari data base *Google Scholar* dan *Science Direct* tahun 2015-2020. Berdasarkan hasil penelitian dari lima literatur bahwa terapi *EFT* dan *SEFT* menunjukkan keefektifannya dalam menurunkan stres akademik yang dialami mahasiswa dengan signifikan.

Penelitian kelima yaitu, sebuah penelitian yang disusun oleh Wiwin Narti dari Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Yasni Muara Bungo yang berjudul, Penanganan

Kesulitan Belajar Anak Dengan ADHD (Studi Kasus Pusat Layanan Psikologi Bismika Muara Bungo). Berbagai macam pendekatan yang merupakan serangkaian kegiatan atau program untuk meningkatkan kemampuan belajar anak dengan *ADHD* diterapkan oleh Pusat Layanan Psikologi Bismika Muara Bungo. Adapun beberapa metode yang dipakai antara lain, penggunaan *APE*, kerjasama antara terapis dan orangtua, penggunaan *self reward*, olahraga, melatih anak untuk duduk mandiri, motivasi, kegiatan belajar (akademik), dan modifikasi terapi *EFT (Emotional Freedom Technique)*. Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa terapis menghilangkan emosi negatif pada anak dengan cara tapping (ketukan) *EFT* di titik-titik meridian.

Secara garis besar penelitian-penelitian di atas memiliki persamaan dan perbedaan, walaupun nantinya akan dijadikan sebagai bahan rujukan dalam penelitian ini. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah bahwa semua setuju untuk menambahkan kegiatan terapi *EFT* ataupun membahas mengenai kebahagiaan lansia. Sedangkan, perbedaannya adalah terletak pada objek dan salah satu variabel penelitiannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini merupakan penelitian otentik, karena dilihat belum ada penelitian yang menganalisis tentang afirmasi bacaan *hauqalah* dalam terapi *EFT (Emotional Freedom Technique)* terhadap kebahagiaan lansia, baik itu penelitian dari dalam kampus UIN Walisongo Semarang maupun kampus lain yang tersebar di seluruh penjuru Indonesia.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

Hasil penelitian yang diperoleh dan akan dicurahkan ke dalam skripsi ini secara umum dibagi menjadi 3 bagian, yakni pendahuluan, isi, dan penutup. Kemudian bagian tersebut di distribusi menjadi 5 bab yang masing-masing bab akan di pecah lagi menjadi beberapa sub-bab. Dan hasil pembahasan dalam skripsi ini sebagai berikut;

Pada Bab I, berisikan pendahuluan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan.

Bab II, berisikan tentang landasan teori dari setiap variabel yang di dalamnya akan membahas tentang kajian yang meliputi:

A. Terapi *EFT*

1) Pengertian Terapi *EFT*

- 2) Sejarah Terapi *EFT*
 - 3) Manfaat *EFT*
 - 1) *EFT* dan Sistem Energi Tubuh
- B. Pengertian Afirmasi Bacaan Hauqalah
- 1) Pengertian Afirmasi
 - 2) Pengertian Bacaan Hauqalah
 - 3) Manfaat Bacaan Hauqalah Dalam Terapi *EFT*
- C. Kebahagiaan
- 1) Pengertian Kebahagiaan
- D. Lansia
- 1) Pengertian Masa Lansia
 - 2) Pengertian Kebahagiaan Pada Lansia

Bab III, berisikan metode penelitian yang terdapat sub-bab berupa jenis penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, desain penelitian, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, metode pengumpulan data dan metode analisis data.

Bab IV, berisikan analisis data dan pembahasan hasil penelitian. Bab ini menguraikan data yang diperoleh pada saat penelitian lapangan dan juga analisisnya.

Bab V, penutup. Bab ini meliputi kesimpulan dan saran. Kemudian, di bagian akhir berisikan daftar pustaka, lampiran-lampiran dan biografi penulis.

F. KERANGKA BERPIKIR

Lansia saat ini memiliki berbagai polemik dalam sisa akhir kehidupannya. Berbagai upaya telah dicoba untuk menangani berbagai persoalan lansia. Seiring waktu, perkembangan ilmu pengetahuan pun semakin pesat. Hingga terapi *EFT (Emotional Freedom Technique)* dengan bacaan hauqalah muncul dan menjadi salah satu solusi agar dapat diterapkan untuk mengatasi persoalan lansia. Berdirinya Pondok Pesantren Kasepuhan Raden Rahmat yang dikhususkan untuk lansia juga merupakan upaya agar lansia tetap menuntut ilmu dan produktif di usia senja dengan harapan dapat mengakhiri

hidup dengan husnul khatimah. Selain itu, pengelola pondok juga memperhatikan sisi psikis lansia, bagaimana agar lansia dapat beradaptasi dengan lingkungan baru, dunia baru yang lebih islami, dan ketenangan serta kebahagiaan lansia. Afirmasi bacaan hauqalah sendiri sudah merupakan salah satu dzikir yang dianjurkan, terlebih didampingi dengan tapping *EFT* yang sudah terbukti keefektifitasannya oleh banyak penelitian.

Menyadari pentingnya aspek psikologis lansia, penulis pun memberikan masukan agar menerapkan afirmasi bacaan hauqalah dan terapi *EFT* ke dalam kurikulum di Pondok Pesantren, dengan harapan agar lansia dapat lebih rileks, tenang dan bahagia selama menjalani rutinitas di Pondok yang cukup padat. Terapi *EFT* di usulkan karena telah terbukti efektivitasnya oleh banyak kasus dan penelitian. Selain itu, *EFT* juga cukup mudah diterapkan kapanpun dan dimanapun.

G. HIPOTESIS

Berikut adalah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini:

- 1) Hipotesis Nihil (H_0) : Tidak ada perbedaan kebahagiaan lansia sebelum dan sesudah pemberian treatment afirmasi bacaan hauqalah dalam terapi *EFT*.
- 2) Hipotesis Alternatif (H_a) : Ada perbedaan kebahagiaan lansia sebelum dan sesudah pemberian treatment afirmasi bacaan hauqalah dalam terapi *EFT*.

BAB II

LANDASAN TEORI

Bab ini akan membahas mengenai teori dan konsep terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* meliputi: pengertian terapi *EFT*, sejarah *EFT*, Manfaat *EFT*, *EFT* dan sistem energi tubuh, pengertian afirmasi, pengertian bacaan haqulah, kebahagiaan lansia meliputi: pengertian kebahagiaan, pengertian masa lansia, proses terjadinya rasa bahagia, dan karakteristik lansia yang bahagia.

Kata terapi ditelusuri dari kamus, ialah “*therapeutic*” sebuah kata sifat yang mengandung unsur-unsur pengobatan. Ketika ditambah dengan akhiran “s” di belakangnya “*therapeutics*”, maka menjadi kata benda yang bermakna ilmu pemeriksaan dan pengobatan. Pemaknaan semacam inilah yang lebih tepat untuk memaknai kata terapi dalam penelitian ini, sebab jika dirujuk pada kata *therapy* sendiri dalam bahasa Inggris, maka artinya menjadi lebih sempit, yaitu pengobatan yang bersifat jasmani.

Chris dan Herti beropini bahwa terapi merupakan usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit. Tidak disebut ‘usaha medis’ dan juga tidak disebut menyembuhkan penyakit. Oleh sebab itu, terapi lebih luas daripada sekadar pengobatan atau perawatan. Apa yang dapat memberi kesenangan, baik fisik maupun mental, pada seseorang yang sedang sakit dapat dianggap terapi.

A. Terapi *EFT (Emotional Freedom Technique)*

1) Pengertian *Emotional Freedom Technique (EFT)*

Emotional Freedom Technique (Teknik Pembebasan Emosi) artinya model terapi energi psikologis yang dikembangkan oleh Gary Craig pada tahun 1990 dengan menggabungkan Ilmu Akupunktur dan *Mind Body Medicine*. Dalam buku yang berjudul “*Emotional Freedom Technique*” yang ditulis oleh Dr. Akmal Sutja, MPd. menyatakan bahwa *EFT* didasari pandangan bahwa, “seseorang bermasalah karena aliran energi tubuhnya tak lancar.” Ketidاكلancaran energi tubuh itu ditimbulkan dari adanya emosi

negatif yang tersimpan. Bila dalam tubuh seseorang tersimpan emosi negatif, maka akan menghambat atau memblokir sirkulasi energi positif.

Masih tercantum dalam buku yang ditulis oleh Dr. Akmal Sutja bahwa cara kerja *EFT* adalah dengan mengetuk titik meridian pada bagian tubuh dapat melepaskan penyumbatan dalam saluran sistem energi yang menjadi sumber intensitas emosional atau ketidaknyamanan seseorang akan kondisi tertentu. *EFT* merupakan teknik menebas pohon yang terdapat dalam hutan emosi, agar seseorang dapat bebas bergerak kemana ia inginkan. Itulah mengapa Craig menamai *EFT* dengan Teknik Pembebasan Emosi. Craig menyatakan, bahwa “Setiap pohon terguling mewakili derajat lain kebebasan emosional. Pohon yang digulingkan itu adalah emosi negatif yang menghambat individu untuk hidup sehat dan harmonis.”⁴

2) Sejarah *Emotional Freedom Technique (EFT)*

Callahan *Technique* atau *Tought Field Therapy (TFT)*, meski hasilnya begitu memukau, namun tidak mudah diterapkan oleh orang awam. Diperlukan usaha yang lebih optimal untuk menguasai *TFT*, sebab latihan *TFT* bukanlah sebuah praktik yang mudah. Mempelajarinya pun membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Hingga, muncullah sebuah teknik yang lebih mudah dijangkau, yaitu *EFT* yang diperkenalkan oleh Gary Craig.

Meskipun sama mendasari atas anggapan yang sama yaitu respon tubuh terhadap stimulus, tetapi *EFT* hanya memanfaatkan rangsangan tubuh pada titik tertentu di bawah kulit. *EFT* hanya terbatas pada afirmasi, tidak memberikan stimulus yang berbentuk lain, seperti makanan, vitamin, musik, nyanyian, dan lain sebagainya yang pernah diterapkan Callahan dalam terapi gamut.

Sejak tahun 1991 hingga beberapa tahun berikutnya, Gary menawarkan diri untuk memberikan terapi *EFT* secara gratis kepada para veteran perang Vietnam di VA (*Veteran Administration*). Para veteran ini telah menderita (*Post Traumatic Stress Disorder*) PTSD selama puluhan tahun. Kemudian, dalam jangka waktu 6 hari, Gary Craig menerapkan *EFT* dan berhasil membebaskan 20 orang veteran dari PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*).

⁴ Dr.Akmal Sutja, M.Pd, Emotional Freedom Technique Cara Cepat Mengatasi Gangguan Emosi dan Penyakit Fisik, [Bandung: Penerbit Alfabeta, 2018], hlm.1-3

3) Manfaat *EFT*

1) Mengatasi Stress

Dr. Ben Johnson M.D, D.O., N.M.D. bersama Dr. Alexander Lyod, N.D., M.S., dalam bukunya *The Healing Codes: Unblocking the Celuller Sequence of Life*, Standford University Medical School me-release hasil riset baru bahwa pembunuh nomor satu di dunia adalah stress. 95% lebih penyakit fisik maupun non fisik mempunyai akar stress.

Ada hubungan erat antara tekanan emosional (stress) dengan penyakit fisik. Sebuah studi dari 17.421 orang dewasa, yang dilakukan oleh sebuah jaringan rumah sakit Kaiser Permanente, dan *CDC (Centers for Disease Control)* menemukan ada hubungan antara pengalaman buruk masa kanak-kanak (*ACE: adverse childhood experience*) dengan penyakit. ACEs seperti perceraian orangtua mereka, orangtua yang di penjara, orangtua yang kecanduan, dan lain-lain.

Studi mengenai ACE ini menemukan bahwa mereka yang memiliki jumlah tertinggi trauma emosioanl di masa kanak-kanak akan memiliki tingkat yang lebih tinggi mengidap banyak penyakit di masa dewasa. Seperti penyakit kanker, jantung tekanan darah tinggi, kegemukan, diabetes, dan lain-lain.

Faktanya, menurut penelitian di Standford University oleh Bruce H.Lipton, stress aslinya bersumber dari keyakinan yang keliru tentang keadaan atau tentang diri sendiri. Keyakinan yang keliru ini kemudian langsung menerjemahkan sebuah keadaan sebagai keadaan yang berbahaya. Dan inilah pangkal stress yang harus di amputasi, yang harus di cabut, di lenyapkan. Disinilah Terapi *EFT* hadir untuk mengangkat dan melepaskan keyakinan yang salah tadi.

2) Menciptakan Keajaiban Dalam Penyembuhan

Terapi *EFT (Emotional Freedom Technique)* mengubah asam mineral, vitamin dan mineral tubuh. Dari hasil penelitian Patricia Nelici atas kekurangan mineral, asam amino dan vitamin selama 8 hari atas 17 item. Hasilnya: 15 terjadi perbaikan signifikan dari 2 tidak mengalami perubahan. Berikut datanya:

Tabel 1.1 Perbaikan Asam Amino

11/6	11/25	Amino Acid	Acid Amino Function
19	25	Aspartic	Pancreatic Function
95	76	Gaba	Mind, brain
197	28	Glutamine	Energy, brain
84	49	Leucinemood	Control, emotions
92	49	Phenylalanine	Pain control, nerves
73	25	Tyrosine	Thyroid, pituitary & adrenal
81	28	Uracil RNA	Function blood
82	56	CoQ10	Brain Function- heart
90	14	Vitamin C	Ascorbic Acid
132	29	Vitamin M	Folic Acid/ Folacin

Tabel 1.2 Perbaikan Mineral

11/6	11/25	Amino Acid	Acid Amino Function
107	62	Boron	Nerve, dementia, depression
99	33	Calcium	
60	90	Molybdenum	Thyroid function, lactation, fatigue
63	23	Selenium	Detox, nerves, energy, skin
70	50	Sulfur	Energy, emotions, unfocused
79	21	Tin	Nerves, muscle, mineral
96	107	Vanadium	Liver function, heart, muscle

Lima menit terapi *EFT*, kondisi sel darah langsung berubah. Hal ini dibuktikan dari pengamatan yang disampaikan oleh Patricia Felici, ND. Felici adalah ahli nutrisi. Ia mengamati pengaruh setelah melakukan Terapi *EFT* ini dibawah dark field microscop. Hasilnya diketahui Rebecca Marina; pasiennya, mempunyai sel darah yang menggumpal seperti 'rawah'.

Untuk kasus seperti ini, biasanya Felici memberikan terapi nutrisi sesuai dengan golongan darah. Namun, pada kesempatan kali ini ia memberikan terapi *EFT* saja. Hasil tes kedua mengejutkan dokter Felici juga Marina. Sel-sel darah yang tadinya menggumpal seperti 'rawah' sesudah 5 menit terapi *EFT* mulai terlihat normal.

3) Mengebalkan Tubuh

Sebelum seseorang benar-benar sakit, tubuh biasanya telah memberikan tanda-tanda atau gejala. Hanya saja kebanyakan orang mengabaikan gejala, sehingga terjadilah ledakan. Contohnya pada kasus yang dialami oleh penulis Buku Terapi *EFT*. Pada tahun 2005, ia marah pada seseorang. Selama hampir dua bulan. Ia tertekan dengan sikap temannya dan tidak bisa menyelesaikan permasalahannya hingga ia memendamnya. Setiap kali melihat ulah temannya, panas tubuhnya meningkat. Setiap saat terus begitu. Tak lama kemudian, ia memiliki bisul di paha. Untuk membuat bisul itu pecah, ia harus terbaring menderita selama satu bulan. Setelah ia tanyakan pada ahli penyembuhan energi, ternyata ada hubungan antara amarah, rasa tertekan dengan bisul yang pecah.

Ketika menyadari tanda-tanda yang diberikan tubuh saat sakit, carilah penyebab tersembunyi dari penyakit itu. Kemungkinan besar begitu ditemukan penyebabnya, penyakit itu akan menghilang. Gunakan *EFT* sebagai upaya pencegahan penyakit agar sistem imun tetap terjaga.

Apabila dalam kalangan medis selama ini, menggunakan obat-obatan yang mengandung zat tertentu dengan memanfaatkan aliran darah untuk menstimulan tubuh merespon berbagai masalah kesehatan, seperti menggunakan aspirin untuk merangsang serotonin keluar dan menghilangkan rasa sakit. Begitu juga halnya dengan *EFT*, dengan mengetuk titik meridian untuk menstimulan tubuh bereaksi agar mengatasi permasalahan yang ada. Hanya perbedaannya, *EFT* merangsang melalui totokan, sedangkan medis menggunakan zat yang dikonsumsi.⁵

⁵ Dr. Akmal Sutja, M.Pd., *Emotional Freedom Technique*, (Bandung: Penerbit Alfabeta), 2018, hlm. 20

4) Memberikan Perasaan Damai

Dapat diketahui bahwa orang sakit itu berarti sel-sel tubuhnya yang sakit. Sel tubuh itu tidak bisa menyembuhkan penyakit karena pengaruh racun, tekanan pikiran, emosi negatif atau suasana jiwa yang gersang. Sel itu dipengaruhi oleh lingkungan lewat antena yang berada di membran.

Ternyata, penyakit dapat disembuhkan hanya dengan mengubah persepsi dan perasaan. Dalam salah satu pengamatan Lipton pada anak-anak autis di Amerika Utara, Lipton memberitahu bahwa sel tubuh lebih membutuhkan KASIH atau CINTA daripada gizi. 30 anak yang mengalami autis tidak ada satupun yang kekurangan gizi. Anak-anak itu hanya kekurangan kasih sayang atau cinta. Bruce H.Lipton, Ph.D sebagai pakar sel membantu mereka dengan Terapi *EFT* yang di dalamnya juga mempraktekkan bagaimana melepaskan tekanan pikiran, melepaskan emosi negatif, serta menumbuhkan cinta dalam jiwa. Begitu ia masukkan kalimat positif selama afirmasi diucapkan, saat itulah ia mencoba mengubah persepsi dan perasaan mereka. Hal itu pun memberikan perasaan damai pada anak-anak disana.⁶

5) Membentuk Keyakinan

Profesor Sugeng Juwono Mardihusodo, seorang guru besar kedokteran mengatakan, “Di dalam Al-Qur’an, terdapat ayat yang berbunyi, ‘Allah mencukupkan seluruh kebutuhan hamba-Nya.’” (QS. Ath-Thalaq: 3).

Maksudnya, Dokter ini memiliki keyakinan bahwa manusia tidak harus sakit, karena semua kebutuhannya telah dicukupi. Lantas, mengapa manusia masih banyak yang sakit? Itu karena manusia terjebak dalam tabir gelap. Dalam perbincangan panjangnya dengan Aswar Saputra, Profesor Sugeng juga sempat membahas tentang tabir gelap. Tabir gelap yang dimaksud Profesor Sugeng ialah blocking energi, emosi negatif atau blocking mental, atau blocking spiritual.

“Seseorang menggunakan *EFT* untuk melenyapkan tabir gelap yang menyelimutinya sehingga masih miskin, termasuk miskin kesehatan.” Ungkap Profesor.

Melalui Terapi *EFT* yang dilakukan dengan tiga langkah yaitu, (1) mengukur level emosi yang berkaitan dengan memori traumatis atau rasa sakit, (2) pasangkan memori tersebut dengan afirmasi pernyataan penerimaan diri sambil mengetuk (*tapping*) pada

⁶ *Ibid*, hlm.168

serangkaian titik-titik meridian (3) Evaluasi. Langkah-langkah ini harus dilakukan dengan penuh keyakinan bahwa tabir gelap tersebut hanyalah ilusi. Kuatkan afirmasi positif dengan kalimat penerimaan diri agar dapat membentuk keyakinan baru yang positif.

Apabila dibandingkan dengan berbagai terapi yang ada sekarang ini, *EFT* memiliki banyak kelebihan yang mendukung kemungkinan *EFT* akan menjadi terapi yang banyak diminati banyak orang di masa depan. Diantara kelebihan *EFT* antara lain adalah:

1. *EFT* adalah terapi yang sangat praktis. Mudah dilakukan karena tidak mempersyaratkan latar belakang pendidikan atau penguasaan teori tertentu, tidak menuntut keahlian khusus atau pelatihan yang lama karena pekerjaan therapist sangat mudah dan praktis, hanya menggunakan ketukan dengan ujung jari, dan tidak perlu pelatihan teknis karena tanpa alat dan teknologi tertentu. Maka, *EFT* dapat dilakukan siapa saja, bahkan anak-anak atau orang dewasa bahkan yang sudah lanjut usia.
2. Tidak terikat dengan waktu dan tempat. Pelaksanaan *EFT* dapat disesuaikan dengan tempat dan waktu yang dimiliki seseorang, apabila waktu tersedia singkat dapat dilakukan ketukan standar yang hanya memakan waktu sekitar 10 menit.
3. Tidak banyak teori. Hanya berdasarkan pandangan bahwa sumber permasalahan individu adalah karena emosi negatif yang terperangkap dalam dirinya. Untuk mengatasi itu cukup mengetuk titik meridian tertentu saja. Oleh sebab itu sangat mudah untuk dipelajari, bahkan dengan melihat satu keli praktik *EFT*, memungkinkan seseorang langsung bisa menjadi therapist. Meskipun belajar dari buku saja, tidak tertutup bagi seseorang untuk menjadi seorang therapist yang efektif. Karena mudah mempelajarinya dan tidak berbelit-belit sehingga mudah pula diingat, sekali telah mempelajarinya akan bisa bertahan seumur hidup.
4. Cepat diketahui hasilnya. Waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan *EFT* dan pengujian hasilnya sangat singkat. *EFT* memberikan hasil yang cepat, tidak harus menunggu lama, segera setelah tapping dilaksanakan, maka tiga menit setelah itu dapat diketahui hasilnya. Apabila belum mencapai hasil yang diharapkan, pada saat itu juga dapat dilakukan pengulangan sehingga akan mempercepat tahapan layanan dari terapi yang biasa dilakukan pada kalangan medis atau psikoterapi yang membutuhkan

tenggang waktu tertentu. Apabila tidak berhasil sama sekali, maka klien perlu dilepas untuk menemukan cara penyembuhan lain di luar sana.

5. Lebih ekonomis. *EFT* tidak menggunakan obat-obatan, suntikan, *detector*, *scanning*, atau alat *check up*, *cek labor*, tes darah atau tes diagnostik lain. *EFT* langsung menjadikan klien sebagai pusatnya, alat ceknya adalah perasaan atau pengalaman klien itu sendiri, begitu dengan obatnya serta suntikannya adalah klien itu sendiri juga, sehingga tidak memerlukan biaya tambahan. Dibandingkan dengan teknik manapun, ternyata *EFT* lebih ekonomis dari cara penyembuhan konvensional yang menggunakan obat-obatan, vitamin, suntikan atau yang menggunakan alat-alat elektronik.
6. Bebas dari efek samping. *EFT* tidak memerlukan obat-obatan, suntikan, operasi, radiasi, atau intervensi medis lainnya sehingga tidak mengharuskan makan, minum, olesan atau suntikan apapun. Karena tidak menggunakan intervensi eksternal apapun, maka *EFT* tidak mempunyai efek samping apapun pada klien. Hanya dengan memakai ujung jari untuk mengetuk lembut atau menotok titik-titik meridian, jadi tak akan sampai membuat kulit lecet. Apabila terjadi kekeliruan dalam mengetuk, urutan yang tidak sesuai atau tidak mengetuk pada titik yang seharusnya, juga tidak memiliki efek samping apapun.
7. *EFT* lebih komprehensif. *EFT* dapat digunakan untuk pengentasan masalah emosional, pengembangan perilaku positif dan penyembuhan gejala fisik. Selama ini masalah emosional dan fisik dibedakan penanganannya dan diberi garis batas yang tak boleh dilanggar. Terapi *EFT* tidak membatasinya, sehingga permasalahan emosi dan fisik dapat ditangani dengan baik.
8. *EFT* fleksibel dan tidak bersifat eksklusif. *EFT* dapat dilakukan secara khusus atau bersama, dan tidak berpantangan untuk digabungkan atau diterapkan bersama terapi lain. Artinya, *EFT* dapat ditempatkan sebagai terapi alternatif apabila terapi lain tidak dapat mencapai hasil secara maksimal. Karena itu, *EFT* memungkinkan untuk digunakan sebagai pengobatan penunjang pada praktik dokter, psikolog, perawat, ahli akupunktur, ahli tulang, terapis pijat, konselor dan kesehatan lainnya sehingga meningkatkan efektivitas praktik mereka masing-masing. *EFT* akan semakin efektif apabila dilaksanakan oleh mereka yang memiliki profesi itu.

9. *EFT* dapat dilakukan untuk diri sendiri sebagai *self therapy*. Hal yang selama ini kontras, bahwa psikoterapi sering kali sulit mengatasi masalah orang-orang terdekat mereka, seperti keluarga. Beda halnya dengan *EFT*, ternyata *EFT* bukan hanya bermanfaat bagi orang lain, melainkan dapat dimanfaatkan untuk anggota keluarga bahkan juga bisa untuk diri sendiri.

10. Revolusioner. *EFT* merupakan revolusi dalam terapi yang menjungkir-balikan teori atau prinsip umum yang diterapkan selama ini. Bahkan dari pengalaman menerapkan *EFT* untuk pengembangan perilaku positif, seperti meningkatkan disiplin diri, spiritual keagamaan, rasa kebangsaan, serta menghilangkan perilaku adiktif. *EFT* memang harus diakui lebih efektif dari sekadar nasehat yang biasa dilakukan para pendidik di kelas.

Di tengah banyaknya keunggulan *EFT* ini, *EFT* masih belum sempurna. *EFT* baru mampu menangani klien dalam keadaan sadar dan mengenal komunikasi. Klien yang bersifat psikosis dan tidak mengenali bahwa ia bermasalah, relatif sulit menerima afirmasi. *EFT* akan tetap kalah dengan bius dalam menghilangkan rasa sakit saat akan operasi. Rasa sakit yang disebabkan oleh kondisi fisik seperti luka atau gigitan hewan berbisa dan hewan buas sepertinya tidak cukup mengatasinya dengan *EFT*. Oleh sebab itu, *EFT* bukanlah ditujukan untuk mengabaikan pengobatan medis.. *EFT* tetap bergerak dalam penyembuhan emosi. Karena fisik dan emosi memiliki keterkaitan, sehingga keduanya sulit dipisahkan. Sekecil apapun gangguan pada fisik akan datang banyak emosi negatif yang menyertainya. Emosi negatif ini akan menghambat efektivitas penyembuhan medis. Seperti penderita kanker, biasanya diikuti dengan depresi yang membuat penyembuhannya menjadi lama. Dengan menghilangkan depresi itu, tentu saja memberi peluang untuk mengefektifkan pengobatan medis.⁷

⁷ Dr. Akmal Sutja, M.Pd. *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (Cara Cepat Mengatasi Gangguan Emosi dan Penyakit Fisik)*, [Bandung: Penerbit Alfabeta, 2018], hlm. 10-13.

4) *EFT* dan Sistem Energi Tubuh

Ketidakeimbangan kimia dalam tubuh dapat menyebabkan depresi, cemas dan gangguan psikologis lainnya. Terdapat banyak bukti ilmiah yang memperlihatkan bahwa terhambatnya saluran aliran energi pada tubuh ternyata mampu memberikan pengaruh dalam membangkitkan gangguan emosi. Dengan memanfaatkan sistem energi tubuh untuk dapat mengubah kondisi kimiawi otak yang kemudian berdampak dalam mengubah kondisi emosi (Zainuddin, 2008 dalam Nur Oktavia, 2009).

Menurut konsep akupunktur, bahwa tubuh manusia memiliki titik meridian atau disebut Jing Lou, titik itu terkoneksi melalui jaringan meridian yang disebut *Chi* (qi). Titik meridian berada di bawah kulit tubuh yang terhubung langsung dengan organ bagian dalam. Titik tubuh itu menyimpan energi yang terkoneksi dengan berbagai macam organ tubuh. Sedangkan, meridian merupakan jalur sirkuit energi yang terangkai sepanjang sumbu panjang yang melingkari tubuh. Jalur meridian ini mirip dengan garis lintang globe atau peta bumi atau bagaikan sirkuit balapan yang melingkar melewati titik meridian yang terdapat di bawah kulit, dan terhubung dengan organ dalam tubuh.

Meridian itu berfungsi sebagai reseptor sekaligus mengalirkan energi untuk menjaga equilibrium tubuh manusia seperti jantung, hati, ginjal, paru atau usus. Tetapi koneksinya bukan seperti aliran darah yang memiliki pembuluh, tidak sama pula seperti syaraf yang terhubung melalui syaraf dan neuron. Hubungan energi pada tubuh manusia itu lebih menyerupai gelombang radio yang dapat diubah dan ditangkap *receiver* atau mirip signal pada handphone atau internet yang terkoneksi nirkabel atau tanpa saluran.

Fungsi meridian adalah penghubung antar organ tubuh. Dengan adanya meridian ini, membentuk tubuh manusia menjadi satu kesatuan yang tidak terpisahkan dan beraksi bersamaan dan seirama terhadap setiap rangsangan yang masuk guna mempertahankan tubuh. Akan tetapi, jika ada penyakit masuk ke dalam meridian itu, maka meridian bisa menjadi jalurnya ke organ lain.

Titik meridian ini berada pada tangan, kepala dan dada. Uraian titik meridian tersebut yaitu:

1. TH (Top Of Head) Puncak Kepala (1 titik)
2. EB (Eye Brow) awal alis mata
3. SE (Slide Eye) sisi luar mata (2 titik)

4. UE (Under Eye) tulang di bawah mata (2)
5. UN (Under Nose) di bawah hidung (1 titik)
6. CH (Chin) dagu (1 titik)
7. CB (Color Born) lekuk di bawah tulang selangka (2 titik)
8. UA (Under Arm) bawah ketiak iga awal (2)
9. Tender sport
10. Awal sudut luar kuku jempol (2 titik)
11. Sudut luar kuku telunjuk (2 titik)
12. Sudut luar kuku jari tengah (2 titik)
13. Sudut luar kuku kelingking (2 titik)
14. Karate *Chop* (2 titik)
15. Titik gamut (2 titik)

Dalam teori yang dinyatakan oleh Einstein, setiap atom dalam benda mengandung energi. Termasuk dalam tubuh manusia yang mengandung energi elektromagnetik, setiap sel dan organ dalam tubuh pun mempunyai energi elektrik. Energi elektrik juga mengalir dalam sistem syaraf. Medan energi elektrik meliputi organ tubuh dan seluruh tubuh. Begitu pula bentuk energi yang lebih *subtle* mengalir dalam tubuh, para ahli akupunktur menyebutnya “*Chi*” dan para ahli yoga menyebutnya “*Prana*” (Zainuddin, 2008).

Peran energi *Chi* begitu penting di bidang kesehatan. Ia mengalir di sepanjang 12 jalur energi yang disebut energi meridian. Penyakit fisik dapat disebabkan juga oleh aliran energi yang tersumbat. (Zainuddin, 2008). Begitu juga *EFT* memberikan bukti bahwa manusia diliputi oleh energi yang mengalir dalam tubuh dan manusia dapat merasakannya. Dengan memberikan ketukan pada beberapa titik meridian tubuh, manusia mampu merasakan perubahan emosi dan fisik pada dirinya. Perubahan tersebut dapat terjadi kaena adanya sistem energi dalam tubuh.

Dalam istilah medis terdapat alat yang disebut *EEG (Electro-Encephalograph)* yang berfungsi untuk merekam aktivitas otak dan *EKG (Elektrocardiograph)* yang berfungsi untuk merekam aktivitas jantung. Kedua alat tersebut menunjukkan adanya energi elektrik dalam tubuh manusia. Apabila aktivitas elektrik dalam otak atau jantung manusia sudah terlihat, maka secara klinis orang tersebut dapat dikatakan meninggal menurut Craig pada tahun 1998.

Ketika seseorang berada dalam keadaan tenang, damai serta rileks, maka sistem energi pada meridian tubuh mengalir dengan tenang pula. Kemudian, beberapa emosi seperti panik, takut, kecewa, marah, sedih dan stress juga mengalir dalam sistem yang sama dengan energi tersebut. Apabila sistem energi tersebut tersumbat atau terganggu, maka akan berhenti pusat ketenangan yang berasal dari emosi dan pikiran. Hal semacam ini mengakibatkan emosi serta pikiran negatif muncul.

Konsep *Psychological Reversal (PR)* merupakan konsep yang begitu penting dalam *EFT*. *PR* artinya sebuah bentuk penolakan yang berasal dari dalam diri seseorang. Ada beberapa faktor penyebab *PR* muncul, yaitu seseorang mempunyai alergi, seseorang memiliki keyakinan tertentu pada masalah yang ia alami. Rasa takut dan trauma juga dapat menjadi penghambat seluruh bentuk pengobatan. Perasaan tersebut dapat menghambat proses *EFT* secara *allopathic* (pengobatan modern *medicine*) maupun *holistic* (pengobatan secara menyeluruh : *Body, Mind & Soul*). *PR* di cirikan sebagai pembalikan aliran energi melalui meridian yang dapat di analogikan sebagai “baterai yang dipasang terbalik”. Emosi negatif yang berdampak pada perilaku seseorang dalam satu permasalahan atau lebih, dan biasanya ditemukan pada kondisi kronis, depresi dan kecanduan menghasilkan *PR*. Kemudian, *EFT* dapat berperan untuk mengatasi *PR* dengan mengusapkan telapak tangan pada ‘*sore point*’ atau *tapping* (mengetuk) pada titik di tangan (*karate chop point*) (Zainuddin, 2008).

EFT juga dapat mendatangkan perubahan hebat pada emosi serta sel-sel darah manusia. Hal tersebut telah terbukti dalam penelitian yang dilakukan oleh Rebecca Marina dan Dr. Felici (2004). *EFT* digunakan oleh Dr. Felici dan Rebecca untuk mengintensifkan emosi (sedih, cinta, takut) yang dirasakan. Dengan *tapping EFT*, Rebecca mencoba untuk berpindah dari satu emosi ke emosi lain dan dalam setiap emosi yang dirasakan oleh Rebecca, Dr. Felici akan mengambil sampel darah milik Rebecca lalu di potret menggunakan “*darkfield microscope*” yang telah terhubung ke monitor komputer.

Adapun hasilnya ialah, ditemukan perbedaan drastis pada sel darah Rebecca di setiap emosi yang ia rasakan. Seperti saat sebelum treatment *EFT*, sel darah Rebecca menggumpal, namun setelah diberikan perlakuan *EFT*, sel darahnya berubah normal. Kemudian, ketika *EFT* dilakukan saat Rebecca dalam kondisi sedih, sel darah mengalir dengan cepat berbentuk air mata. Ketika merasakan perasaan cinta, sel darah akan mengalir pelan, cenderung berkumpul, dan timbul substansi berkilauan dalam cairan

darah. Kemudian, ketika merasa takut, sel darah bergerak tidak beraturan dan cepat. Hal ini mungkin saja disebabkan oleh produksi adrenalin dalam tubuh. Adapun kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian yang dilakukan oleh Rebecca dan Dr. Felici antara lain:

1. Secara fisik maupun emosi, intensitas emosi dapat diubah drastic oleh penggunaan *EFT*.
2. Dengan menggunakan *EFT*, manusia dapat mengontrol emosi positif maupun negatif.
3. *EFT* bisa digunakan untuk mengubah kondisi emosi.

Keberhasilan Craig mengembangkan *EFT* bukanlah akhir psikoterapi, cepat atau lambat akan membuka tabir baru mengenai dimensi kehidupan manusia, terutama berkenaan dengan kekuatan energi yang ada pada tubuh manusia. Meskipun kajian tentang energi dari akupunktur China telah berkembang sejak 4000 tahun lalu, justru akan menjadi pemicu munculnya kajian tentang energi tubuh manusia.

Dari serangkaian keberhasilan praktik *EFT*, maka dapat dinyatakan bahwa *EFT* adalah salah satu model terapi yang multiguna dan praktis untuk diterapkan agar mengatasi berbagai persoalan hidup. *EFT* tidak hanya terbatas untuk mengatasi gangguan emosional seperti; marah, frustrasi, stress, fobia, trauma dan *OCD*. *EFT* juga dimanfaatkan untuk mengatasi sakit fisik yang disebabkan oleh kerusakan struktur seperti penyakit asam urat, *ISPA*, darah tinggi, gangguan seksual, sakit gigi, sakit pinggang, alergi, dan sebagainya. Bahkan *EFT* juga dapat mengatasi penyakit yang disebabkan oleh virus, bakteri atau zat yang berbahaya dalam tubuh, misalnya, chikungunya, malaria, dan demam berdarah.

EFT dapat digunakan untuk mengatasi perilaku adiktif seperti; kecanduan rokok, makan atau minum tertentu, alkohol, *games*, *play station*, judi dan narkoba. *EFT* adalah terapi yang cocok di era masa kini.⁸ Dokter Eric Robins, seorang ahli urologi dan ahli bedah bersertifikat membuka praktek yang berafiliasi dengan sebuah rumah sakit besar di Los Angeles, telah berhasil menggunakan *EFT* dengan pasiennya selama 19 tahun terakhir. Ia mengambil kelas *EFT* pertamanya pada tahun 1998, ia memutuskan untuk mencobanya sendiri. ingin meningkatkan level energinya, dan hasil yang dia alami membuatnya takjub. Tak lama setelah kelas itu, dia memperhatikan bahwa beberapa pasien yang dia tangani, yaitu masalah infeksi saluran kencing (*ISK*), meskipun semua aktif secara seksual. Apa yang dia temukan adalah pasien yang mengalami *ISK* atau *UTI*

⁸ Dr. Akmal Sutja, M.Pd. *Emotional Freedom Technique-Cara Cepat Mengatasi Gangguan Emosi & Penyakit Fisik*, (Penerbit Alfabeta Bandung), 2018, hlm.206

(*Urinary Tract Infection*) biasanya mengalami trauma emosional, dan dia menyadari bahwa untuk mendapatkan hasil dan penyembuhan, dia harus melakukan sesuatu untuk menyembuhkan trauma itu. Inilah peran *EFT* dalam pengobatan alternatif atau komplementer.

Dr. Eric Robins telah memperkirakan bahwa sekitar 90% pasiennya memiliki masalah emosional atau trauma masa lalu yang berkontribusi terhadap penyakit atau menghambat proses penyembuhan. Pengalaman pribadinya dengan *EFT*, membawanya untuk melihat lebih dekat pada metode penyeselaran psikologis. Secara umum, dia menggunakan *tapping* saat membantu pasien-pasiennya.

Pendapat dr.Robins bahwa: “ *EFT* adalah teknik mengelola pikiran-tubuh terbaik, karena cepat dan mudah digunakan dalam lingkungan klinis.”

B. Pengertian Afirmasi Bacaan Hauqalah

1) Pengertian Afirmasi

Afirmasi diartikan dengan penegasan. Menurut Abdurrahman (2012) dalam penelitian yang dilakukan oleh (Pinilih, Retna & Amin 2014). Afirmasi merupakan harapan atau cita-cita dan hampir mirip seperti sebuah doa. Cita-cita atau sasaran dapat membantu seseorang dalam membentuk sebuah ilustrasi di alam pikirannya. Afirmasi atau penegasan ialah pernyataan penerimaan untuk diri sendiri dengan kebebasan berlimpah, kemakmuran dan kedamaian. Afirmasi sendiri merupakan kalimat-kalimat positif yang dirangkai menjadi kalimat yang dapat menyampaikan motivasi positif bagi diri seseorang. Afirmasi adalah sebuah teknik kombinasi dari verbal dan visual keadaan yang disukai pikiran seseorang.⁹

2) Pengertian Bacaan Hauqalah

Bacaan hauqalah termasuk dalam aktivitas dzikir. Seperti yang tercantum dalam (Q.S Ar:Ra'd: 28) yang artinya “dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang”. Sehingga, dzikir dimaknai sebagai kegiatan yang dilakukan oleh setiap makhluk Allah sebagai bentuk penghambaan terhadap Allah SWT. Dengan cara mengingat, menyebut, mengerti dan menghayati asma Allah sehingga menggetarkan hati.

Bacaan hauqalah (*la haula wa la quwwata illa billahil' aliyyl' adhim*) juga bisa memberikan dampak positif bagi yang mengamalkannya jika memenuhi beberapa aspek kualitas dzikir. Kualitas dzikir dapat dilihat dari tujuh aspek, yaitu *niat, taqarrub, liqa', tadharru', ihsan, khauf, dan tawadhu'*.

Pertama, niat ialah keinginan kuat untuk dapat berdzikir dalam berbagai kesempatan dan di mana pun ia berada.

Kedua, taqarrub. Taqarrub berarti perasaan merasa dekat sekali dengan Allah sewaktu berdzikir. Individu yang taqarrub merasa bahwa Allah begitu dekat, bahkan sampai lebih dekat dari urat leher.

⁹ Nadia Sekartini Hapsari, *Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia di RSJ Prof.Dr. Soeroyo Magelang*, [Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang, 2019], hlm.30

Ketiga, liqa'. *Liq'a'* artinya merasa berjumpa dengan Allah saat melakukan dzikir.

Keempat, ihsan. *Ihsan* ialah perasaan seakan-akan melihat Allah atau Allah melihatnya saat sedang berdzikir.

Kelima, tadharuru'. *Tadharuru'* merupakan ketika hamba merasa tenang dan merasa rendah di hadapan Allah.

Keenam, khauf. *Khauf* ialah merasa takut dengan kekuasaan dan kekuatan Allah SWT.

Ketujuh, tawadhu'. *Tawadhu'* adalah rendah hati atau tidak sombong.¹⁰

3) Manfaat Bacaan Hauqalah Dalam Terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*)

Apabila aktivitas dzikir sering dilaksanakan oleh semua umat manusia, maka akan mendapatkan banyak sekali keutamaan.

Adapun manfaat dari membaca dan menghayati dzikir, yaitu:

Pertama, dzikir adalah salah satu jalan bagi hamba untuk mendekati diri kepada Allah SWT. Dzikir juga dapat meningkatkan rasa syukur dan mengaktifkan hormon kebahagiaan.

Kedua, dzikir yang dilakukan secara istiqomah, dapat menjadi sebab turunnya sakinah, mawadah, warahmah.

Ketiga, dzikir dapat menjauhkan diri dari perbuatan keji dan munkar yang tidak perlu untuk dilakukan, seperti menggunjing (*ghibah*), adu domba (*namimah*), iri, dusta dan perbuatan tercela lainnya.

Keempat, dzikir menjadikan rezeki yang diperoleh semakin lancar, memutuskan kehendak syaitan, serta menolak bencana.

Kelima, dzikir dapat menerangi wajah dan hati, membuka hijab dan menciptakan keikhlasan hati, menghilangkan kesusahan hati, membuat hati merasa tenang, melunakkan hati dan sebagai terapi jiwa.

¹⁰ Fuad Nashori, *Hubungan Antara Kualitas dan Intensitas Dzikir Dengan Kelapangdadaan Mahasiswa*, [Jurnal Fakultas Psikologi UII dan Ketua Umum PP Asosiasi Psikologi Islami], Vol.V, No.1, hlm.128

Keenam, dzikir menjadikan malaikat untuk memintakan ampunan bagi hamba Allah SWT.¹¹

Terapi *EFT* (*Emotional Freedom Technique*) yang diiringi dengan afirmasi bacaan hauqalah diharapkan dapat mempengaruhi tingkat kefokusannya, kekhusyuan, dan ketenangan lansia. Jika sudah mencapai penghayatan, niscaya Terapi *EFT* dapat mempengaruhi kebahagiaan lansia. Atas izin Allah SWT, lansia dapat dengan mudah memahami esensi dari Terapi *EFT*.

C. KEBAHAGIAAN

1. Pengertian Kebahagiaan

Berdasarkan blueprint kebahagiaan dari Skala Oxford, tanda-tanda seseorang sudah mencapai kebahagiaan yaitu dapat dilihat dari betapa puas ia terhadap hidupnya, bagaimana ia menunjukkan sikap ramah dan memiliki empati, dapat berpikir positif dan mengambil hikmah dari peristiwa hidup, betapa ia merasakan hidupnya sejahtera, sikap ceria dan mampu menghargai diri sendiri secara positif.

Menurut Abu Ya'la al-Walid Muhammad ibn Ahmad ibn Muhammad Ibn Rusyd atau Averroes (1126-1198) seorang filosof yang mengharmonisasikan agama dan filsafat, kebahagiaan merupakan ilmu pengetahuan menuju jalan pencapaian kebahagiaan spiritual yang hakiki. Ibnu Rusyd yakin bahwasanya konsep kebahagiaan dapat dicapai melalui akal actual dan ilmu pengetahuan, oleh sebab itu beliau menolak pandangan sufi yang menyatakan bahwa kebahagiaan seseorang dapat dicapai tanpa ilmu pengetahuan.¹²

Dalam buku yang ditulis oleh Majdi Muhammad Asy-Syahawi yang berjudul "Saat Rasulullah SAW gembira, tertawa, marah, bersedih, dan menangis", terdapat pengertian gembira. Gembira ialah rasa nikmat dalam hati sebab berhasil mendapatkan sesuatu yang diharapkan. Jika diperhatikan, maka akan ditemukan bahwa Allah SWT menyatakan perintah bergembira dengan karunia dan rahmat-Nya ini setelah menyatakan firman-Nya,

¹¹ D Amalia, repository UIN Banten, 2017, hlm.11

¹² Ilim Abdul

Halim, *Pemikiran Filosofis dan Ilmiah Dari Averroisme*, [Bandung: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati]

يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepada kalian pelajaran dari Tuhan kalian dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*” {QS. Yunus:57}

Memang benar, bahwa tidak ada sesuatu yang paling pantas untuk disikapi dengan kegembiraan oleh seorang hamba selain karunia Allah dan rahmat-Nya, karena Dia mencakup *mau'idzah* (pelajaran), *syifa'* (penyembuh hati), *huda* (petunjuk), dan *rahmah* (kasih sayang).

Orang yang bergembira dengan Al-Qur'an, Sunah, iman, dan ilmu berarti telah mengagungkan dan mengutamakan hal-hal tersebut dari yang lainnya. Kegembiraan seseorang terhadap sesuatu adalah ketika dia berhasil mendapatkannya sesuai kecintaannya terhadap sesuatu itu. Barangsiapa tidak memiliki keinginan terhadap sesuatu, maka dia tidak akan merasa bergembira ketika mendapatkan sesuatu tersebut, sebagaimana dia tidak akan merasa bersedih ketika sesuatu tersebut hilang dari tangannya. Jadi, senang dan gembira adalah cermin cinta dan keinginan.¹³

Dalam syair Hutai'ah tertulis, “Menurut pendapatku bukanlah kebahagiaan itu pada mengumpulkan harta benda, tetapi taqwa akan Allah itulah bahagia, taqwa akan Allah itulah bekal yang sebaik-baiknya disimpan pada sisi Allah sajalah kebahagiaan para orang yang taqwa.”¹⁴

Sementara dari kalangan sufi Imam al-Ghazali berpendapat, bahagia dan kelezatan yang sejati ialah “Bilamana dapat mengingat Allah,” kata beliau selanjutnya, “Ketahuilah bahagia tiap-tiap sesuatu ialah bila kita merasakan nikmat kesenangan dan kelezatannya.” Al-Ghazali juga berpendapat bahwa jika seseorang ingin bahagia, maka ia harus mundur dari kesenangan, menuju jalan kebahagiaan. Kesenangan itu berbeda dengan kebahagiaan. Seperti yang tercantum dalam Qur'an bahwa “Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu.” {QS.Al-Hadid: 20}.

¹³ Majdi Muhammad Asy-Syahawi, “*Saat Rasulullah SAW gembira, tertawa, marah, bersedih, dan menangis.*” (Jakarta Selatan: Penerbit PUSTAKA AZZAM, 2014), hlm.6-12

¹⁴ Haji Abdul Malik Karim Amirullah, *Tasawuf Modern*, [Jakarta: Pustaka Panjimas, 2001], hlm.21

Sedangkan, Ibn Miskawaih mengungkapkan bahwa kebahagiaan merupakan hal yang ternikmat, utama, terbaik, dan paling sejati yang dibagi menjadi dua bagian, yaitu kenikmatan aktif dan pasif. Kenikmatan aktif dikhususkan bagi manusia yang tidak mudah terhasut sehingga menjadi sempurna dan esensial (mendasar). Selanjutnya, kenikmatan pasif yaitu kenikmatan jasadi yang disertai hawa nafsu, sehingga dapat berubah (dinamis) atau hilang dengan cepat menjadi sebuah penderitaan.

Oleh sebab itu, maka kenikmatan begitu esensial, bukan aksidental bersifat sementara, intelektual bukan hawa nafsu, aktif bukan pasif. Menurut Ibnu Miskawaih, kenikmatan atau kebahagiaan sejati secara naluri akan membimbing manusia dari kekurangan menuju proses kesempurnaan, dari kehinaan menuju proses kemuliaan, dari kebodohan menuju berilmu pengetahuan, namun proses menuju kenikmatan hakiki ini hanya setiap individu itu saja yang mengetahui perubahannya. Ibnu Miskawaih juga beropini bahwasanya rasa bahagia bisa ditemukan dalam tujuan pendidikan akhlak.

Untuk mencapai kebahagiaan, manusia mempunyai kebutuhan yang perlu dipenuhi. Inilah tahapan dalam proses terjadinya bahagia yang dikutip dari Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow yang diuraikan oleh Hamner dan Organ¹⁵ :

1. Kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan ini adalah kebutuhan paling dasar, yaitu makanan, minuman, seks, air, oksigen, tidur.

2. Kebutuhan Rasa Aman

Kebutuhan perlindungan terhadap bahaya, ancaman, kebebasan dari rasa takut dan cemas, serta jaminan keamanan.

3. Kebutuhan Sosial

Kebutuhan untuk memberi dan menerima cinta, persahabatan, kasih sayang, harta milik, pergaulan, dan dukungan. Menurut Maslow, cinta menyangkut suatu hubungan

¹⁵ Tri Andjarwati, *Motivasi dari Sudut Pandang Teori Hirarki Kebutuhan Maslow, Teori Dua Faktor Herzberg, Teori X Y Mc Gregor, dan Teori Motivasi Prestasi Mc Clelland*, [Jurnal Ilmu Ekonomi & Manajemen, April 2015, Vol.1, No.1], hlm.45-54

sehat dan penuh kasih sayang antara dua orang, termasuk sikap saling percaya. Dalam hubungan yang sejati, tidak akan ada rasa takut. Seringkali cinta menjadi rusak apabila salah satu pihak merasa takut jika kekurangan, kelemahan dan kesalahan-kesalahannya tidak dapat diterima pasangannya.

4. Kebutuhan Harga Diri

Kebutuhan akan prestasi, kecukupan, kekuasaan, dan kebebasan. Status, pengakuan, penghargaan, dan martabat.

5. Kebutuhan Aktualisasi Diri

Kebutuhan seseorang untuk menemukan dan menjalani jati diri. Dalam pengembangan bakat yang berkualitas. Sehingga, ia menjadi pribadi yang percaya diri dan optimis dalam menjalani hidup.¹⁶

Kebahagiaan itu dapat diciptakan. Misalnya dengan berpendapat bahwa “Tuhan menghendaki hamba-Nya untuk bahagia”. Anggaplah itu sebagai mantra (doa). Saat seseorang mengulang-ulang sebuah mantra, ini menciptakan sebuah *channel* (saluran) dalam pikiran bawah sadar. Mantra itu secara harfiah menciptakan sebuah tempat untuk dirinya sendiri. Mantra adalah seperti sebuah benih, yang jika ditanamkan dalam pikiran bawah sadar, dan semakin banyak mengulanginya dengan kesadaran, maka semakin dalam saluran itu terbentuk. Kesadaran pada tahap itu memperkuat mantra itu dan menggunakannya seperti sebuah jembatan. Mantra memberikan sebuah dukungan, yang tanpa adanya dukungan ini, seseorang akan merasa sepenuhnya tak berdaya. Itulah mengapa sebabnya mantra seperti sebuah jembatan.¹⁷

¹⁶ Abraham Maslow, *Motivation and Personality (Teori Motivasi Dengan Ancangan Hirarki Kebutuhan Manusia)*, Penerjemah: Nurul Imam, [Jakarta: PT Gramedia], hlm.41

¹⁷ Vilkas Malkani dan Deepak Chopra, *The Quantum Happiness*, [Yogyakarta: Pustaka Baca 2008], hlm.216

D. LANSIA

1) Pengertian Masa Lansia

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ
طِفْلًا ثُمَّ لِيَتَّبِعُوا أَسَدَّكُمْ ثُمَّ لِيَتَّكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَقَّأُ مِنْ
قَبْلٍ وَيَلْتَبَلُّغُوا أَجَالَ مُسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴿١٧﴾

Artinya ;

Dia-lah yang menciptakanmu dari tanah, kemudian dari setetes mani, lalu dari segumpal darah, kemudian kamu dilahirkan sebagai seorang anak, kemudian dibiarkan kamu sampai dewasa, lalu menjadi tua. Tetapi, diantara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (Kami berbuat demikian) agar kamu sampai kepada kurun waktu yang ditentukan, agar kamu mengerti. {QS.Gafir: 67}

Masa lansia merupakan tahap dari perkembangan manusia, dimulai sejak berusia 60 tahun hingga usia di atasnya. Di masa lansia, dianggap sudah tidak produktif sehingga harus pensiun dari pekerjaannya. Menurut Nouman (2007), dalam menjalani kehidupan lanjut usia ada dua pilihan. *Pertama*, perjalanan menuju perasaan gembira, semangat dan penuh optimisme. *Kedua*, perjalanan yang dimaknai dengan kondisi kesedihan, kesepian, kecemasan.

Menurut Shaver & Freedman (dalam Hurlock, 1991) menguraikan teori *Three A Happiness* (3A) yaitu; *Acceptance, Affection, dan Achievement* yang dapat menjadi acuan untuk mencapai kebahagiaan. Berikut penjelasan teori 3A :

Pertama, Acceptance (Penerimaan)

Penerimaan terhadap diri sendiri, orang lain, dan berbagai pengalaman hidup (baik maupun buruk) dapat membuat seseorang merasa bahagia. Sebab, ketika seseorang dapat menerima diri sendiri, individu lain dan berbagai pengalaman hidupnya, ia tidak akan merasa iri atau merasa terancam dengan kehadiran orang lain. Artinya, ia telah berdamai dengan dirinya saat ini. Sehingga, kehidupan yang ia jalani akan terasa lebih bahagia dan hatinya tenang.

Lansia yang mampu menerima seluruh kondisinya, tidak terkecuali keterbatasan yang ia miliki, tidak membandingkan dirinya dengan individu yang terlihat lebih sehat secara

fisik maupun psikis. Namun, lansia diharapkan juga tetap bertoleransi dengan kehidupan sosialnya.

Kedua, Affection (Kasih sayang)

Pemberian kasih sayang (*affection*) yang diberikan oleh keluarga dan pihak eksternal dapat membuat lansia merasa bahagia. Sebab, pemberian kasih sayang yang di dapatkan oleh lansia dapat membuat dirinya merasa nyaman dan hidupnya bermakna. Bahkan, lansia juga akan secara fisik dan psikis menjadi lebih sehat.

Ketiga, Achievement (Prestasi)

Kegiatan sehari-hari para lansia yang menghasilkan sebuah pencapaian positif lalu dianggap sebagai prestasi, maka akan menimbulkan perasaan bahagia dalam dirinya. Sebuah pencapaian lansia, dapat membuatnya berpikir bahwa dirinya berguna dan masih mampu memberikan kontribusi pada sekitarnya.

Hall (1986) menyatakan bahwa terdapat dua kondisi yang mungkin terjadi pada manusia dalam menjalani masa tua. *Pertama*, lingkaran kehidupan yang positif. Lingkaran kehidupan yang positif mempunyai makna masa tua yang nyaman dan berkelanjutan. *Kedua*, lingkaran kehidupan negatif. Ialah sebaliknya, lansia mengalami penurunan dalam segala aspek hidupnya. Dinyatakan pula bahwa terdapat faktor pendukung dan penghambat pada masing-masing lingkaran tersebut. Salah satunya ialah faktor keluarga dan sikap kepada lansia yang dapat mempengaruhi kenyamanan diri lansia.¹⁸

2) Kebahagiaan Pada Lansia

Teori tahap generativity milik Ericson, manusia khususnya lansia akan menjalani fase kehidupan yang positif atau menuju terang dan merasa bahagia apabila:

¹⁸ Maria Josepha Retno Priyani, *Lansia Yang Bahagia di Era Internet*, [Jurnal Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, 2017, Vol.1]

Pertama, dapat mengenali, memahami dan menerima diri. Lansia diharapkan mampu untuk memahami keadaan fisik dan psikis diri saat ini. Untuk memahami kondisi fisik perlu dilakukan pemeriksaan laboratorium. Kemunduran kondisi fisik yang disebabkan oleh faktor usia diharapkan dapat diterima sebagai proses yang alamiah. Sehingga, lansia dapat mengambil sikap tepat berdasarkan kondisi yang sedang ia alami,

Kedua, lansia mempunyai arah tujuan hidup yang bermakna dan jelas. Lansia mampu untuk membedakan tujuan dan sarana, sehingga dapat secara sadar memilah mana hal yang benar dan bermanfaat untuk dilakukan. Kemudian, lansia dapat berorientasi pada kehidupan dunia akhirat sebagai tujuan hidupnya.

Ketiga, menjalankan pola hidup seimbang. Lansia dapat menjalankan berbagai aktivitas yang dapat mengasah atau menyegarkan seluruh dimensi diri, seperti fisik, emosi, spiritual, dan . kognitif. Namun, tetap harus mempertimbangkan kondisi diri. Lansia dapat di dampingi dalam menyusun program harian yang sesuai dengan keadaan dirinya saat ini secara rutin. Seperti contoh, lansia dapat didampingi dalam melakukan terapi *EFT* setiap baru bangun dan sebelum tidur.

Keempat, dimensi fisik: berolahraga teratur dan terukur, pola makan yang sehat, pola istirahat yang cukup sesuai dengan kondisinya.

Adapun umur terbaik ialah umur yang dipergunakan untuk kebaikan dan hal-hal positif yang bermanfaat serta sesuai dengan kemampuannya. Rasulullah SAW bersabda,

لِلنَّاسِ أَنْفَعُهُمُ النَّاسُ خَيْرٌ

“Sebaik-baik kamu ialah orang yang panjang umurnya dan baik pula amalannya.”¹⁹

E. KERANGKA BERPIKIR

Lansia saat ini memiliki berbagai polemik dalam sisa akhir kehidupannya. Berbagai upaya telah dicoba untuk menangani berbagai persoalan lansia. Seiring waktu, perkembangan ilmu pengetahuan pun semakin pesat. Hingga terapi *EFT* (*Emotional*

¹⁹ Andi Thahir, ed.D ; *Psikologi Perkembangan*, [repository UIN Raden Intan]

Freedom Technique) dengan bacaan hauqalah muncul dan menjadi salah satu usulan agar dapat diterapkan untuk mengatasi persoalan lansia. Mengapa *EFT (Emotional Freedom Technique)* dipasangkan dengan bacaan hauqalah sebagai afirmasi? Hal ini dilihat dari afirmasi yang biasa digunakan dalam terapi *EFT* merupakan berupa kalimat penerimaan diri, serupa dengan makna bacaan hauqalah yang berisi tentang kalimat penguatan yang menyadari bahwa sumber kekuatan itu berasal dari Tuhan. Dengan menyadari kekurangan diri, dan berupaya menerima diri, maka bacaan hauqalah menjadi salah satu bacaan yang disarankan supaya lansia menerima dirinya. Dengan begitu, diharapkan muncul perasaan syukur dan rasa cukup, sehingga mampu memunculkan perasaan bahagia pada lansia.

Berdirinya Pondok Pesantren Kasepuhan Raden Rahmat yang dikhususkan untuk lansia juga merupakan upaya agar lansia tetap menuntut ilmu dan produktif di usia senja dengan harapan dapat mengakhiri hidup dengan husnul khatimah. Selain itu, pengelola pondok juga memperhatikan sisi psikis lansia, bagaimana agar lansia dapat beradaptasi dengan lingkungan baru, dunia baru yang lebih islami, dan ketenangan serta kebahagiaan lansia. Afirmasi bacaan hauqalah sendiri sudah merupakan salah satu dzikir yang dianjurkan, terlebih didampingi dengan tapping *EFT* yang sudah terbukti keefektifitasannya oleh banyak penelitian.

Menyadari pentingnya aspek psikologis lansia, penulis pun memberikan masukan agar menerapkan afirmasi bacaan hauqalah dan terapi *EFT* ke dalam kurikulum di Pondok Pesantren, dengan harapan agar lansia dapat lebih rileks, tenang dan bahagia selama menjalani rutinitas di Pondok yang cukup padat. Terapi *EFT* di usulkan karena telah terbukti efektivitasnya oleh banyak kasus dan penelitian. Selain itu, *EFT* juga cukup mudah diterapkan kapanpun dan dimanapun.

F. HIPOTESIS

Hipotesis pada dasarnya merupakan jawaban sementara atas rumusan masalah yang telah ditetapkan dan perlu diuji kebenarannya melalui uji statistik. Hipotesis adalah suatu pernyataan keilmuan yang berlandaskan kerangka berpikir dengan penalaran deduksi dan merupakan jawaban sementara secara teoritis terhadap permasalahan yang dihadapi, serta dapat diuji kebenarannya berdasarkan fakta empiris. Hipotesis diajukan berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka proses berpikir, serta kerangka konseptual yang telah ditetapkan. Setelah data terkumpul dan telah dianalisis, maka akan dapat diketahui apakah hipotesis diterima atau ditolak.

Manfaat pengajuan hipotesis penelitian, yaitu; memudahkan peneliti dalam membuat penarikan kesimpulan penelitian, serta memudahkan peneliti dalam melaksanakan proses dan langkah penelitian terutama dalam menentukan proses pengumpulan data, instrument yang harus digunakan, sampel atau sumber data, dan teknik analisis data.²⁰

Berikut adalah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini:

- Hipotesis Nihil (H_0) : Tidak ada perbedaan kebahagiaan lansia sebelum dan sesudah pemberian treatment afirmasi bacaan hauqalah dalam terapi *EFT*.
- 3) Hipotesis Alternatif (H_a) : Ada perbedaan kebahagiaan lansia sebelum dan sesudah pemberian treatment afirmasi bacaan hauqalah dalam terapi *EFT*.

²⁰ Zarah Puspitaningtyas & Agung Widhi Kurniawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Perpustakaan Nasional RI, Katalog Dalam Terbitan), 2016, hlm. 51

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis memilih penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian menggunakan rumus statistik sebagai analisis data. Data kuantitatif ialah data yang berupa angka-angka. Angka disini berperan penting dalam penggunaan, pembuatan, dan pemecahan masalah.

Desain penelitian dalam skripsi ini menggunakan *pra eksperimen*. Disebut *pra eksperimen* karena desain ini belum merupakan desain sungguh-sungguh. Masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen saja. Hal ini dikarenakan tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random.

Dalam penelitian kuantitatif, menggunakan desain eksperimen menjadi lebih leluasa. Sebab, dalam praktik eksperimen terdapat proses observasi (pengamatan) yang dapat digunakan untuk membandingkan kelompok sebelum dan sesudah diberikan *treatment* atau perlakuan sebagai data *pretest-posttest*.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penulis menggunakan dua variabel, yaitu :

1) Variabel Independen (X)

Variabel independen atau bebas yang di maksud ialah Afirmasi Bacaan Hauqalah Dalam Terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)*.

2) Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen atau terikat yang di maksud ialah kebahagiaan lansia.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1) Afirmasi Bacaan Hauqalah Dalam Terapi *EFT*

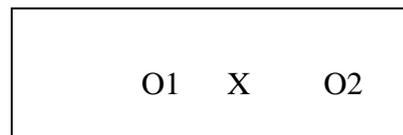
Dalam variabel X yaitu, afirmasi bacaan hauqalah dalam terapi *EFT* ini adalah pengaplikasian bacaan hauqalah “*laa haula wa laaquwaata illa billah*” seraya tapping *EFT* berlangsung. Hal ini dilakukan agar dapat menumbuhkan emosi positif yang dapat memperbaiki sistem energi tubuh.

2) Kebahagiaan Lansia

Dalam variabel Y, yaitu kebahagiaan lansia ini adalah skor dari indikator dalam *Oxford Happiness Quistionner* (Hills & Argley, 2001) yang berisi tentang bagaimana seseorang merasa sejahtera, dapat bersikap empati, memiliki sikap ramah, selalu berpikir positif, ceria, mempunyai penilaian harga diri yang positif dan merasa puas terhadap hidup.

D. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one-group pre-test post-test*. Desain ini ialah sebuah teknik yang digunakan untuk mengetahui perubahan atau perbedaan sebelum dan sesudah pemberian *treatment* atau perlakuan. Bentuk bagan desain tersebut adalah sebagai berikut:



Keterangan :

O1 = nilai pretest (sebelum diberi diklat).

O2 = nilai posttest (setelah diberi diklat).

X = treatment (perlakuan berupa terapi *EFT*)

O2 - O1 = pengaruh diklat terhadap prestasi kerja pegawai.²¹

Desain ini mempunyai beberapa kelemahan karena akan menghasilkan beberapa ukuran perbandingan. Kelemahan tersebut antara lain disebabkan oleh faktor historis

²¹ Andi Ibrahim, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, Muhammad Aswar Ahmad, Darmawati, “*METODOLOGI PENELITIAN*”, (Cet I, Gunadarma Ilmu, 2018), hlm. 61

(tidak menghasilkan perbedaan O1 dan O2), maturation (subjek penelitian dapat mengalami kelelahan, kebosanan atau kelaparan dan kadang enggan menjawab jika dinilai tidak sesuai dengan nilai yang berlaku).

E. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Kasepuhan Wisma Lansia Raden Rahmat, Banyubiru, Salatiga, Semarang pada bulan April 2022.

F. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi merupakan sekelompok subjek yang berkarakteristik tertentu untuk dipelajari dan nantinya dapat ditarik hasil dan kesimpulannya oleh peneliti. Lansia yang terhitung dalam Pondok Pesantren Kasepuhan Raden Rahmat terbagi menjadi dua, yaitu santri mukim yang bertempat tinggal di asrama. Dan santri non mukim, mereka adalah sekelompok santri yang tersebar di luar asrama. Jadi, total populasi santri adalah 80 lansia. Mayoritas santri lebih banyak jumlahnya yang berada di sekitar wilayah Pondok Pesantren, para lansia itu adalah warga asli di Salatiga.

2) Sampel

Salah satu bagian dari populasi adalah sampel. Lansia yang bermukim di asrama pondok merupakan sampel yang diambil oleh peneliti, sampel lansia berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Pengertian *purposive* menurut Sugiyono (2018: 138) yaitu, teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Purposive sampling tergolong dalam jenis *non-probability sampling* yang artinya tidak memberikan peluang yang sama dari setiap populasi. Kriteria dalam pengambilan sampel ini adalah sampel harus lansia yang menjadi santri mukim, mulai usia 60-80 tahun.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur fenomena yang terjadi. Instrumen ada yang telah tersedia dan ada pula yang dibuat sendiri oleh peneliti. Tetapi, mayoritas instrumen

yang tersedia dapat dijamin validitas dan reliabilitasnya. Instrumen penelitian ini adalah *Oxford Happiness Questionner* (Hills & Argley, 2001). Instrumen ini berupa serangkaian aitem-aitem pertanyaan yang ditujukan kepada santri lansia.

H. Uji Validitas

Uji validitas ialah teknik untuk mengukur sah atau valid tidaknya sebuah aitem pertanyaan dalam kuesioner. Sebuah kuesioner di anggap valid apabila pernyataan pada kuesioner sanggup untuk menyatakan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Sehingga, uji validitas dapat mengukur apakah pernyataan kuesioner yang telah ada dapat mengukur yang akan diukur. Dalam hal ini, peneliti menggunakan lembar *Oxford Happiness Quistionner* (Hills & Argley, 2001) dan validitas kontruk untuk menguji sejauh apa relevansi pertanyaan terhadap sesuatu yang ingin diukur dalam penelitian. Langkah untuk melakukan uji validitas yaitu dengan cara mengukur korelasi antara variabel atau item pertanyaan dengan skor total variabel. Peneliti menggunakan SPSS 22.0 untuk mengukur uji validitas.

Setelah seluruh korelasi dari setiap pertanyaan dengan skor total didapatkan, nilai-nilai tersebut dibandingkan dengan nilai kritis atau r tabel. Kemudian langkah selanjutnya, jika nilai koefisien korelasi *Pearson* suatu pertanyaan tersebut berada di atas nilai kritis, maka pertanyaan tersebut signifikan.

Jika, r hitung $>$ r tabel, maka item pertanyaan valid.

Menurut Kaplan, suatu aitem pertanyaan dikatakan valid dan dapat mengukur variabel penelitian yang dimaksud, jika nilai koefisien validitasnya $\geq 0,3$.

Untuk item-item pertanyaan yang tidak valid harus dibuang atau tidak dipakai sebagai instrumen pertanyaan atau jika tidak memungkinkan untuk dibuang, maka redaksi dari pertanyaan tersebut diubah sehingga sesuai dengan tujuan penelitian.²²

²² Sarini Abdullah & Taufik Edy Sutanto, *Statistika Tanpa Stres*, (Jakarta Selatan: Transmedia Pustaka), hlm.257

I. Uji Reliabilitas

Menurut Ghozali, reliabilitas ialah alat untuk mengukur suatu kuesioner. Sebuah kuesioner dianggap andal atau reliabel apabila responden konsisten dengan jawabannya atau menjawab dengan stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas menyatakan bahwa instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data apabila nilai *Alpha* lebih > 0,7. *Alpha Cronbach* mengukur sejauh mana kesesuaian sekumpulan item pertanyaan (variabel) mengukur satu konstruk. Untuk data multidimensional (terdapat >1 konstruk), nilai *Alpha Cronbach* biasanya lebih rendah. *Alpha Cronbach* ialah suatu koefisien reliabilitas (konsistensi). *Alpha Cronbach* dapat menunjukkan fungsi dari jumlah item dan *mean* (rata-rata) inter-korelasi item tersebut. Berikut adalah perumusannya.

$$\alpha = \frac{p \times \bar{c}}{\bar{v} + (p-1) \times \bar{c}}$$

Keterangan :

P = jumlah item pertanyaan

\bar{c} = mean kovariansi item-item tersebut

\bar{v} = mean variansi item-item tersebut²³

Jadi, biasanya koefisien 0,7 telah dianggap cukup memadai atau sudah reliable. Akan tetapi, ukuran yang cukup bagus adalah 0,8 hingga 0,9 (Kaplan & Saccuzo, 1993).

J. Metode Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan data primer, yaitu:

1) Kuesioner

Kuesioner data identitas responden berisi tentang nama lengkap, usia, tanggal lahir, alamat awal, dan tanggal masuk pondok juga pertanyaan berbentuk isian. Berikut blueprint dari skala kebahagiaan dari *Oxford Happiness Questionnaire* (Hills & Argley, 2001) :

²³ Sarini Abdullah & Taufik Edy Sutanto, *Statistika Tanpa Stres*, (Jakarta Selatan: Transmedia Pustaka), hlm. 259

Tabel 2.3

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Puas terhadap hidup	Merasakan adanya kepuasan dalam hidup yang sudah dijalani	12, 16, 20	1
2.	Bersikap ramah	Menunjukkan keramahan pada lingkungan	4	
3.	Bersikap empati	Ingin menunjukkan kehangatan dan kepedulian terhadap sekitar	2	27, 30
4.	Berpikir positif	Mempunyai gambaran dan makna positif tentang hidup yang sedang dijalani	3, 26	6,10,13
5.	Rasa sejahtera	Merasakan kesejahteraan dalam hidup	9, 18	5,19, 28
6.	Ceria	Merasa sering bersuka-cita	7, 11, 15, 22	29

7.	Harga diri yang positif	Merasa memiliki semangat dan kepercayaan diri yang baik	8, 17, 21, 25	14, 23, 24
----	-------------------------	---	---------------	------------

Blueprint Oxford Happiness Questioner

Langkah-langkah jalannya penelitian :

A. Pra Penelitian

1. Menentukan teknik pengambilan sampel
2. Memasuki Pondok Pesantren pada awal bulan April
3. Memulai wawancara untuk menyebar kuesioner *pre test*

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Mulai melakukan treatment (terapi *EFT* dengan diiringi bacaan *hauqalah*)
2. Terapi *EFT* dilaksanakan secara mandiri dan rutin oleh lansia saat malam hari sebelum tidur selama 2 minggu. Kemudian, terapi *EFT* dilaksanakan secara serentak bersamaan oleh 10 lansia di ruangan tertutup yang biasa dipakai mengaji pada sore hari.
3. Melakukan wawancara pada lansia untuk mengisi kuesioner *post test*.

C. Setelah Penelitian

1. Mulai menganalisis data menggunakan SPSS
2. Data *pre test* dan *post test* dibandingkan jumlahnya
3. Menarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh dari terapi *EFT* yang diiringi bacaan *hauqalah* terhadap kebahagiaan lansia.

K. Metode Analisis Data

Langkah selanjutnya setelah seluruh responden atau sumber data lain sudah terkumpul ialah analisis data. Data yang telah terkumpul kemudian diolah menggunakan metode statistika. Peneliti menggunakan bantuan komputer dengan program SPSS versi 22.0 untuk menghitung data. Dilihat dari jumlah responden yang ada, peneliti akhirnya memutuskan untuk memakai metode statistik non parametrik, sebab jenis penelitian kuantitatif dengan *one group pre-test pos-test* dapat terjumlahkan dengan uji *Wilcoxon* yang berada dalam statistik non parametrik. Uji *Wilcoxon* adalah metode analisis data untuk mengetahui perbedaan data dari skala kebahagiaan sebelum dan sesudah diberikan afirmasi bacaan haqalah dalam terapi *EFT*. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk membandingkan dua sampel berpasangan (berkorelasi) disaat data minimal berskala ordinal dan digunakan untuk membandingkan dua populasi.²⁴

²⁴ Sarini Abdullah & Taufik Edy Sutanto, *Statistika Tanpa Stres*, (Jakarta Selatan: Transmedia Pustaka), hlm. 216

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1) Deskripsi Data Penelitian

Kegiatan pengambilan data dilaksanakan di Pondok Pesantren Kasepuhan Raden Rahmat sejak 2 April hingga 30 April 2022. Penelitian ini melibatkan responden yang berjumlah 10 orang karena hanya ada 10 lansia yang bermukim di asrama Pondok, media yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian menggunakan kuesioner dan data tersebut diambil dari lansia yang bermukim di asrama Pondok. Dalam menganalisis data peneliti menggunakan aplikasi SPSS 22.0 for windows, dengan begitu peneliti dapat memperoleh deskripsi data yang memudahkan peneliti untuk mengilustrasikan tentang nilai rata-rata (mean), nilai minimum, dan nilai maksimum. Berikut ini peneliti tampilkan data-data yang telah diperoleh:

Tabel 3.1 Deskripsi Data

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
PRE_TEST _EFT	84.30	10.605	10
POS_TEST	135.8 0	2.974	10

Menurut hasil deskripsi data yang terlampir di atas, dapat diketahui nilai standar deviasi dan rata-rata data dalam penelitian ini. Seperti yang sudah diketahui nilai rata-rata atau mean adalah nilai yang cenderung sering muncul atau yang mewakili keseluruhan data.

2) Analisis Deskripsi Variabel Kebahagiaan

Analisis deskripsi pada masing-masing variabel diperoleh dari subyek atau responden yang telah ikut serta, proses analisis ini dibutuhkan untuk menentukan :

A) Nilai minimum, proses perolehan nilai minimum ini menggunakan pengandaian yang jika skor untuk jawaban responden dengan jumlah butir pertanyaan yang memiliki skor paling rendah atau dalam penelitian ini ialah 1 lalu jumlah item 30, sehingga dapat diketahui nilai minimum adalah skor terendah x jumlah aitem = $1 \times 30 = 30$

B) Nilai maksimum, proses perolehan nilai maksimum ini menggunakan pengandaian yang jika responden menjawab pernyataan dengan butir jawaban yang memiliki skor tertinggi atau dalam penelitian ini ialah 6 lalu jumlah aitem pertanyaan 30, kemudian dapat diketahui nilai maksimum ialah skor tertinggi x jumlah aitem = $6 \times 30 = 180$

C) Jarak antara nilai maksimum dan nilai minimum = $180 - 30 = 150$

D) Standar deviasi diperoleh dengan rumus $S = (\text{skor maks} - \text{skor min}) : 6$

$$S = 150 : 6 = 25$$

E) Mean didapatkan dari rumus $M = (\text{skor maks} + \text{skor min}) : 2$

$$M = (180 + 30) : 2 = 105$$

Jika ingin membuat lima kategori, pedoman yang bisa digunakan adalah:

Tabel 3.2 Kategorisasi Data

Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat tinggi	$M + 1,5SD < X$

Keterangan:

M = Mean

SD = Standar Deviasi

*Panduan kategorisasi ini dapat dilihat di buku Azwar (2012).

Tabel 3.3 Kategorisasi Data Pos-Tes Kebahagiaan

Kategori	Interval	Frekuensi
Sangat Rendah	$X \leq 105 - (1,5 \times 25) =$ $X \leq 67,5$	0
Rendah	$105 - (1,5 \times 25) < X \leq$ $105 - (0,5 \times 25) =$ $67,5 < X \leq 92,5$	0
Sedang	$105 - (0,5 \times 25) < X \leq$ $105 + (0,5 \times 25) =$ $92,5 < X \leq 117,5$	1
Tinggi	$105 + (0,5 \times 25) < X \leq$ $105 + (1,5 \times 25) =$ $117,5 < X \leq 142,5$	9
Sangat Tinggi	$105 + (1,5 \times 25) < X =$ $142,5 < X$	0

Sumber : Hasil Olah Data 2022

1. Uji Validitas

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas

		N	%
Case	Valid	10	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Jika, nilai r hitung lebih besar dari r tabel, maka item pertanyaan valid.

Diketahui r tabel = 0.632 dengan level signifikansi 5%

2. Uji Reliabilitas

Menurut Imam Ghazali, variabel di anggap reliabel apabila nilai **Cronbach Alpha > 0,70**.

Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.913	30

Dilihat dari tabel, diperoleh Cronbach Alpha sebesar $0.913 > 0.70$ yang artinya variabel sudah reliabel.

B. HASIL UJI HIPOTESIS

Proses uji hipotesis dalam penelitian ini mempunyai maksud untuk membuktikan kebenaran penelitian dan menjawab hipotesis yang diajukan oleh peneliti serta memaparkan hasil dari penelitian ini. Adapun dalam penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis ada tidaknya pengaruh dari pemberian perlakuan berupa afirmasi bacaan hauqalah dalam terapi *EFT* terhadap kebahagiaan lansia di Pondok Pesantren Kasepuhan Raden Rahmat. Untuk menguji hipotesis, peneliti menggunakan uji beda statistik non parametris.

Hasil Uji Hipotesis

Uji Wilcoxon bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dari data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (treatment).

Tabel 3.6 Uji Hipotesis

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pos Test EFT - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

- a. Pos Test EFT < Pre Test
- b. Pos Test EFT > Pre Test
- c. Pos Test EFT = Pre Test

Tabel 3.7 Hasil Uji Hipotesis

Test Statistics^a

	Pos Test EFT - Pre Test
Z	-2.805 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan data di atas, diperoleh nilai test statistik, $Z = -2.805$, ekuivalen dengan $\rho\text{-value} = 0.005$, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Maka H_0 ditolak. Sehingga bisa dibuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan untuk data *pre test dan post test*. Dapat disimpulkan bahwasanya ada pengaruh signifikan dari afirmasi bacaan hauqalah dalam terapi *EFT* terhadap kebahagiaan lansia di Pondok Pesantren Kasepuhan Raden Rahmat.

C. PEMBAHASAN

Konsep afirmasi bacaan hauqalah dalam penelitian ini mengacu pada dzikir yang mempunyai banyak manfaat. Selama *EFT* berlangsung, afirmasi merupakan sebuah kalimat penguatan positif yang dapat tertanam dalam alam bawah sadar. Dalam penelitian ini, hasilnya yaitu terdapat perbedaan dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah treatment. Artinya, afirmasi bacaan hauqalah dalam terapi *EFT* berpengaruh terhadap kebahagiaan lansia. Hal ini ditandai dengan pengaruh terhadap tubuh dan emosi lansia yang terlihat stabil.

Afirmasi pada umumnya berisi kalimat seperti, “Yaa Tuhan, saya menerima seluruh diri saat ini, saya mencintai dan memaafkan semua yang terlibat dalam permasalahan saya. Saya bahagia dan bersyukur.” Kalimat yang berisi tentang penerimaan, kedamaian, cinta dan memaafkan seperti ini terus diulang sampai beberapa kali bersamaan dengan tapping *EFT* dilakukan. Afirmasi juga dilakukan agar seseorang yang melakukan *EFT* dapat merealisasikan pokok permasalahan pribadi dengan melihat sisi terang atau hikmah dari peristiwa tersebut.

Afirmasi dalam level tertentu, dapat membentuk sebuah keyakinan. Hal yang sangat diyakini dan dipercayai. Contohnya, sebuah tulisan dari Steve Wells, seorang psikolog dari Australia yang menulis 4 bagian tentang metode dan pola pikir yang dimiliki oleh pakar *EFT*.

Pertama, mencari makna kebebasan total.

Banyak orang melakukan *EFT* dengan pemahaman terbatas terhadap potensi *EFT*. Aswar, praktisi *EFT* percaya bahwa seseorang bisa menetapkan tujuan yang lebih tinggi dalam melakukan *EFT*, tidak hanya sekedar menghilangkan gangguan emosi atau menyembuhkan penyakit. Dengan menggunakan terapi *EFT*, seseorang dapat menggapai ‘kebebasan total’, yaitu menggapai impian atau *goals* yang telah ditetapkan dalam hidup. Jika seseorang sudah merasa baik atau lega dengan berkurangnya sebuah rasa sakit, maka artinya ia belum benar-benar sembuh. Pak Aswar menyarankan agar seseorang melakukan *EFT* dengan tekun setiap hari sampai benar-benar terbebas dari penyakitnya, sehingga penyakit tersebut tidak kembali lagi.

Kedua, lanjutkan sampai anda mencapai “kebebasan total”

Saat seseorang menangani suatu masalah dengan *EFT*, seharusnya tuntaskan hingga seluruh masalah itu sepenuhnya selesai (mencapai kebebasan total). Ada baiknya tidak terburu-buru mengasumsikan satu masalah telah teratasi sepenuhnya.

Ketiga, mencapai “kebebasan total”

Mungkin sudah terasa nyaman dan memuaskan jika seseorang dapat mengurangi intensitas rasa sakit dari level 10 ke level 2. Padahal lebih baik dituntaskan penyembuhan sampai level 0, sehingga dapat mencapai *complete freedom* (kebebasan total).

Keempat, menggunakan *EFT* untuk menciptakan kehidupan baru dan masa depan baru

EFT dengan afirmasi positif dapat memberikan pengaruh luar biasa. Tidak hanya menyembuhkan, namun perdamaian dan penerimaan diri sendiri, juga motivasi untuk menggapai cita-cita, bahkan rasa bahagia. Jika seseorang ingin mengubah hidup, maka perhatikanlah bagaimana ia mendefinisikan diri sendiri. Pikirkan tentang “Diri ini sejatinya ingin menjadi orang seperti apa” dan kemudian terapkan *EFT* untuk mengatasi hambatan internal yang timbul ketika tujuan hidup sedang dipikirkan.

Lanjutkan prosesnya sampai mendapatkan perasaan “percaya diri” sepenuhnya saat hati, ucapan dan perbuatan anda menyatu. Jika telah mencapai hal ini, anda akan merasakan kebahagiaan yang dalam karena teraktualisasinya potensi positif dalam diri. Inilah salah satu cara di antara banyaknya cara menggunakan *EFT*.

Emotional Freedom Technique (EFT) yang dikembangkan oleh Gary Craig. Ia menggantung sebuah plakat di ruang kerjanya bertuliskan:

“Semua emosi negatif disebabkan oleh sistem energi tubuh yang terganggu.”

EFT adalah sebuah metode yang revolusioner, dipraktikkan oleh pakar genetika, para pakar sel, dan pakar pengembangan diri kelas dunia. Sebut saja Jack Canfield, penulis buku *Chicken Soup for The Soul*. *EFT* juga dibahas dalam *O Magazine*, majalah yang dimiliki Oprah Winfrey.

Dalam mempraktikkan *EFT*, seseorang perlu mengetahui langkah *set-up*. Prosedur kerja *EFT* diawali dengan persiapan atau sering diistilahkan Craig dengan *set-up*. Ada tiga tujuan yang perlu dicapai dalam tahap *set-up*, yaitu; 1) mengidentifikasi masalah, 2) mengukur intensitas masalah serta, 3) menyiapkan kalimat atau frase afirmasi yang akan digunakan saat melaksanakan tapping. Ketiga hal ini merupakan suatu kesatuan utuh dan

sejalan. *EFT* dalam tahap tertentu, bisa membantu seseorang untuk mendapatkan inspirasi tentang penyelesaian masalah.

Berikut cara melakukan *Personal Peace Procedure* yang diformulasikan oleh Gary Craig, sang penemu metode *EFT*.

1. Membuat daftar seluruh kejadian spesifik yang bisa diingat atau sedang mengganggu.
2. Saat membuat daftar kejadian spesifik, mungkin akan terasa bahwa beberapa kejadian itu sepertinya bukanlah penyebab dari ketidaknyamanan yang dialami saat ini. Fakta bahwa kejadian itu masih diingat, berarti perlu melakukan tapping *EFT*.
3. Beri judul pada setiap peristiwa, seakan-akan itu adalah film mini. Contohnya:
 - a. Orangtua mencubit anak yang mengganggu pekerjaannya
 - b. Seorang cucu mencuri uang kakeknya.
 - c. Seorang Bibi mengunci keponakannya di gudang selama dua jam.
4. Bila daftar terlihat lengkap, ambil peristiwa negatif itu, yang paling mengganggu dan lakukan tapping *EFT* satu persatu sampai terasa nyaman saat mengingat peristiwa itu.
5. Lakukan tapping *EFT* setiap hari selama sekitar satu minggu atau lebih. Lakukan secara rutin setidaknya pada satu (idealnya tiga) peristiwa negatif setiap hari selama 3 bulan. Hanya butuh beberapa menit sehari.
6. Seusai tiga bulan, diri akan terasa lebih baik secara emosional dan fisik. Bahkan akan merasakan tekanan darah dan pernapasan membaik.
7. Jika sedang dalam pengobatan dokter, mungkin merasa tidak membutuhkannya lagi, sebelum benar-benar berhenti, konsultasikan dulu dengan dokter.

Berdasarkan penelitian, melakukan *EFT* setiap hari bisa berpengaruh positif pada sel-sel darah, gelombang otak termasuk pada vitamin, dan mineral dalam tubuh. Sampai saat ini, belum ada satu pun ilmuwan ataupun pakar di dunia ini yang menentang teori Einstein tentang energi bahwa $E=MC^2$. Lebih dari 85 tahun lalu, Albert Einstein sudah menemukan sebuah rumus yang ditulis dalam persamaan di atas yang intinya bahwa semua adalah energi. Semua yang ada di dunia ini, entah benda hidup ataupun benda mati memiliki energi. Emosi dan pikiran juga adalah energi.

“Hal paling berdampak yang bisa dilakukan untuk mengubah dunia adalah mengubah keyakinan sendiri tentang hakikat kehidupan, orang dan kenyataan sehingga menjadi lebih positif dan mulai bertindak sesuai keyakinan baru itu.” Ungkap Shakti Gawain dalam bukunya *Creative Visualization*.

Faktor Hambatan Efektivitas *EFT* :

1. Pelaksanaan ketukan (*Tapping*)

Rendahnya efektivitas *EFT* seringkali disebabkan oleh ketukan yang terlalu keras atau terlalu pelan. Terlalu keras mengganggu konsentrasi klien terhadap emosi negatif yang ingin dihilangkan atau mengundang penolakan klien, apalagi ketukan meninggalkan bekas atau memar. Ketukan yang terlalu pelan tidak menimbulkan reaksi pada titik meridian sehingga memungkinkan energi negatif masih bertahan, karena titik meridian tidak mampu menyalurkan energi untuk membuka blokir emosi negatif.

Ketukan hendaknya dilakukan secara lembut. Ketukan dikatakan lembut ketika ketukan terasa bagaikan pukulan, tetapi tidak menyakitkan dan tidak meninggalkan bekas. Hal lain yang sangat penting juga ialah kondisi ujung jari therapist. Agar tidak menimbulkan rasa sakit atau meninggalkan bekas, kuku pada jari tersebut hendaknya sudah dipotong rapi. Untuk menghindari jangan menimbulkan goresan pada kulit klien, ada baiknya ujung jari therapist diolesi hand body atau mintak telon.

Ada kemungkinan therapist perlu meminta klien mengetuk titik meridiannya sendiri (*self tapping*). Agar jari klien dapat menyentuk titik meridian tubuhnya dengan tepat, sebaiknya dipasang cermin di depan klien. *Self tapping* memberi peluang kepada klien untuk cepat menguasai *EFT* dan dapat melakukan tapping mandiri tanpa harus bertemu therapist.

2. Afirmasi yang tidak spesifik

Ada kemungkinan *EFT* tidak efektif disebabkan oleh karena afirmasi bersifat umum atau tidak spesifik. Afirmasi atau dalam hipnoterapi disebut *induksi* adalah sugesti yang menjadi pintu masuk ke alam bawah sadar seseorang. Apabila afirmasi bersifat umum atau tidak spesifik dapat menimbulkan kesalahpahaman atau penyadapan salah arah sehingga tidak menyentuh perubahan yang diharapkan.

3. Adanya keraguan klien

Sikap ragu-ragu atau penolakan klien untuk menuju perubahan dapat menghambat efektivitas *EFT*, karena ada kemungkinan klien tidak benar-benar ikhlas atau masih khawatir untuk menghapus emosi atau perilaku negative itu karena berpikiran akan

mengalami suatu kerugian apabila menerima perilaku baru tersebut. Meskipun ada keinginan untuk menghilangkan suatu permasalahan, tetapi kalau menyisakan keraguan, maka keragu-raguan itu justru menjadi bagian terakhir yang sesungguhnya menjadi sisa masalah klien.

4. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan tempat *EFT* dilaksanakan dapat mempengaruhi efektivitas hasil *EFT*. Lokasi tempat penyelenggaraan *EFT* hendaknya bebas atau jauh dari peralatan yang memiliki gelombang elektromagnetik, seperti televisi, monitor, mic, speaker karena dapat menghambat aliran energi pada tubuh klien. Di samping itu, tempat pelaksanaan *EFT* perlu dikondisikan nyaman, agar klien merasa rileks atau santai, sebab proses penyembuhan paling efektif pada lingkungan yang dirasa nyaman oleh klien.

5. Kondisi diri klien

Untuk mencapai hasil yang maksimal, hendaknya anggota tubuh klien bebas dari barang elektronik yang memungkinkan menjadi hambatan saluran aliran energi. Dalam beberapa kasus yang melaporkan kurangnya efektivitas *EFT*, menyatakan bahwa saat penyadapan atau afirmasi, klien sedang siklus bulanan yang terjadi pada wanita. Penyadapan juga dapat diganggu oleh pengaruh obat-obatan atau alkohol. Klien yang berada di bawah pengaruh obat-obatan atau alkohol memperlihatkan hasil yang kurang maksimal. Oleh sebab itu, saat melakukan *EFT* hendaknya klien bebas dari pengaruh alkohol, obat analgesic, amphetamine dan methamphetamine atau inek dan sabu.

Dalam perjalanan menemukan kebahagiaan, manusia perlu mengenal 8 gejala penderitaan hidup, dan Rasulullah SAW mengajarkan umatnya untuk berlindung dari semua hal itu. Berikut gejala-gejala penghambat kebahagiaan, yaitu ;

1. Al-Hammu, yaitu kesedihan terhadap apapun yang belum tampak. Kerisauan tentang hari esok, mengenai apapun yang belum terbayangkan di masa depan, yang membuat hati resah, gelisah, bingung, dan penuh kekhawatiran.
2. Al-Hazan, yaitu sedih terhadap apa saja yang sudah terjadi dan telah berlalu, hingga memberikan pengaruh berupa gumpalan kekecewaan dan irisan luka yang begitu mendalam.

3. Al-ajzu, yaitu perasaan lemah, patah semangat, tak ada gairah, minder, rendah diri, inferior.
4. Al-kasali, yaitu perasaan malas, hilangnya produktivitas dan gairah hati untuk meraih kebaikan-kebaikan.
5. Al-jubn, yaitu perasaan takut untuk menghadapi hidup, takut sebelum melangkah. Tidak punya inisiatif, gagasan, atau ide apapun.
6. Al-bukhl, yaitu sifat pelit yang menghalangi keinginan baik. Terlalu banyak pertimbangan untuk melakukan kebaikan.
7. Ghalabatid-dayni, yaitu tekanan dan beban berat hutang. Terjebak dalam lilitan hutang.
8. Qohri rijal, yaitu penguasaan orang lain, merasa dalam kondisi yang diperlakukan sewenang-wenang oleh orang lain, kebebasan terbelenggu dan hak kemanusiaan terpasung, penuh oleh rasa malu serta selalu merasa dimata-matai.

Untuk meminta perlindungan agar dijauhi dari gejala penderitaan seperti di atas, ada baiknya menerapkan do'a seperti di bawah;

غَلَبَتْنِي مِنْ بَيْتِكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَالْجُبْنِ مِنْ بَيْتِكَ وَأَعُوذُ بِكَ وَالْكَسْ وَالْعَجْزَ مِنْ بَيْتِكَ وَأَعُوذُ بِكَ وَالْحَزْنَ أَلَيْسَ مِنْ بَيْتِكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ بَيْتِكَ أَعُوذُ بِكَ يَا اللَّهُمَّ
الرَّجَالَ وَالْفَقْرَ الدِّينَ

Artinya ;

"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada Engkau dari bingung dan sedih. Aku berlindung kepada Engkau dari lemah dan malas. Aku berlindung kepada Engkau dari sifat pengecut dan kikir. Dan aku berlindung kepada Engkau dari lilitan utang dan kesewenang-wenangan manusia."

Do'a tersebut pernah diijazahkan ulama besar Makkah, Sayyid Muhammad bin Alwy Al-Maliki dan dari Al-Habib Muhammad Luthfi bin Ali bin Yahya. Do'a ini dianjurkan dibaca setiap selesai shalat 5 waktu, sebanyak tiga kali agar terkabul.

BAB V

PENUTUP

A) KESIMPULAN

1. Sesuai peneliti melakukan penelitian di Pondok Pesantren Kasepuhan Raden Rahmat, diperoleh data statistik dari uji hipotesis dengan nilai test statistik, $Z = -2.805$, ekuivalen dengan $p\text{-value} = 0.005$, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05 . Maka H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan untuk data *pre test* dan *post test*. Sehingga, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan dari afirmasi bacaan hauqalah dalam terapi *EFT* terhadap kebahagiaan lansia di Pondok Pesantren Kasepuhan Raden Rahmat.

B) SARAN

1. Penelitian ini memiliki keterbatasan, dimana responden dalam penelitian hanya 10 lansia.
2. Pemerintah diharapkan dapat lebih menunjukkan simpati kepada seluruh kalangan penduduk Indonesia termasuk lansia agar mereka tidak terlantar, tidak depresi dan merasakan kebahagiaan di masa akhir hidupnya.
3. Pihak kampus, terkhusus kepada Prodi Tasawuf dan Psikoterapi diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut terkait apa saja hal-hal yang mempengaruhi kebahagiaan lansia.
4. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengeksplorasi lebih dalam terkait persoalan lansia dan bagaimana pengaruh afirmasi yang ada dalam *EFT*. Diharapkan dapat memperluas responden penelitian agar dapat diketahui bagaimana baiknya menangani persoalan lansia.
5. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menimbang lebih lanjut ketika proses pemilihan desain penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnestiani, M. A. (2019). Kebahagiaan Lansia di Panti Sosial. *Journal Of Health and Behavioural Science, Vol.1 No.3, September 2019, 1*, 166-178.
- Agnestiani, M. A. (2019). Kebahagiaan Lansia Di Panti Sosial. *Journal Of Health and Behavioural Science, Vol.1 No.3, September 2019*, 166-178.
- Amalia, D. (2017). *repository UIN Banten*, 11.
- Amirullah, H. A. (n.d.). *Tasawuf Modern*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Andi Ibrahim, A. H. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN*. Gunadarma Ilmu.
- Andi Thahir, e. (n.d.). Psikologi Perkembangan. *repository UIN Raden Intan*.
- Andjarwati, T. (2015). *Motivasi dari Sudut Pandang Teori Hirarki Kebutuhan Maslow, Teori Dua Faktor Herzberg, Teori X Y Mc Gregor, dan Teori Motivasi Prestasi Mc Clelland (Vol. 1)*. Jurnal Ilmu Ekonomi & Manajemen, April 2015, Vol.1, No.1.
- Asy-Syahawi, M. M. (2014). *Saat Rasulullah SAW gembira, tertawa, marah, bersedih, dan menangis*. Jakarta Selatan: Penerbit PUSTAKA AZZAM, 2014.
- Chopra, V. M. (2008). *The Quantum Happiness*. Yogyakarta: Pustaka Baca.
- Dr. Akmal Sutja, M. (2018). *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (Cara Cepat Mengatasi Gangguan Emosi dan Penyakit Fisik)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Halim, I. A. (n.d.). Pemikiran Filosofis dan Ilmiah Dari Averroisme. *Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati*].
- Hapsari, N. S. (2019). Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia di RSJ Prof.Dr. Soeroyo Magelang. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang, 2019*, 30.
- Hidayati, N. O. (n.d.). Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Peningkatan Harga Diri Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Bogor. *TESIS UI*.
- Kurniawan, Z. P. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif. *Perpustakaan Nasional RI, Katalog Dalam Terbitan*, 51.
- Maslow, A. (n.d.). *Motivation and Personality (Teori Motivasi Dengan Ancangan Hirarki Kebutuhan Manusia)*. (N. Imam, Trans.) Jakarta: PT Gramedia.
- Nashori, F. (n.d.). Hubungan Antara Kualitas dan Intensitas Dzikir Dengan Kelapangdadaan Mahasiswa. *Jurnal Fakultas Psikologi UII dan Ketua Umum PP Asosiasi Psikologi Islami*], Vol.V, No.1, 5, 128.

- Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Pada Era Pandemi Covid-19. (2020). *Katalog Dalam Terbitan Kementerian Kesehatan RI*.
- Priyani, M. J. (2017). Lansia Yang Bahagia di Era Internet. *Jurnal Prosiding Temu Ilmiah Nasional Ikatan X Psikologi Perkembangan Indonesia, 1*.
- Prof.dr. Sugeng Juwono M, D. &, & Saputra, A. (n.d.). *Buku Terapi EFT (Emotional Freedom Technique)*. Yogyakarta: NQ Publishing.
- Prof.dr.Sugeng Juwono Mardihusodo, D. M., & Aswar. (2012). *3 Menit Menjadi Bahagia Dengan Metode EFT (Emotional Freedom Technique)*. Yogyakarta: Penerbit Media Pressindo.
- Sutanto, S. A. (2015). *Statistika Tanpa Stres*. Jakarta Selatan: Transmedia Pustaka.
- Syukur, M. A. (2012). SUFI HEALING Terapi Dalam Literatur Tasawuf. *e-prints Walisongo, 20*, 391-412.

Lampiran 1

KUESIONER PENELITIAN SKALA KEBAHAGIAAN OXFORD

Data Umum Responden

Nama :
Usia :
Tanggal Lahir :
Alamat Awal :
Tanggal Masuk Pondok :

Petunjuk Pengisian

1. Adapun kriteria yang dibutuhkan penelitian ini adalah :
 - a) Lansia di Pondok Pesantren Kasepuhan Raden Rahmat
 - b) Beragama Islam
 - c) Bersedia melakukan terapi *EFT (Emotional Freedom Technique)*
2. Sebelum mengisi skala, dimohon untuk mengisi identitas terlebih dulu
3. Skor Penilaian :
 - 1 = Sangat Tidak Setuju
 - 2 = Tidak Setuju
 - 3 = Kurang Setuju
 - 4 = Agak Setuju
 - 5 = Setuju
 - 6 = Sangat Setuju

No	Pernyataan	ST S	T S	K S	A S	S	S S
1.	Saya tidak merasa senang dengan apa adanya diri saya.						
2.	Saya sangat tertarik pada orang lain.						
3.	Saya merasa hidup ini sangat bermanfaat.						
4.	Saya memiliki perasaan yang sangat hangat terhadap hampir semua orang.						
5.	Saya jarang bangun dengan perasaan tenang.						
6.	Saya tidak terlalu optimis tentang masa depan.						
7.	Saya menemukan banyak hal yang lucu.						
8.	Saya selalu berkomitmen dan terlibat dalam banyak kegiatan.						
9.	Hidup itu baik.						
10.	Saya tidak berpikir bahwa dunia						

	adalah tempat yang baik.						
11.	Saya banyak tertawa.						
12.	Saya sangat puas dengan segala sesuatu dalam hidup saya.						
13.	Saya tidak berpikir saya terlihat baik.						
14.	Ada kesenjangan antara apa yang ingin saya lakukan dan apa yang telah saya lakukan.						
15.	Saya sangat bahagia.						
16.	Saya menemukan keindahan dalam beberapa hal.						
17.	Saya selalu memiliki efek ceria pada orang lain.						
18.	Saya dapat mencari waktu untuk semua yang saya inginkan						
19.	Saya tidak merasa bahwa saya mengendalikan hidup saya secara khusus.						
20.	Saya merasa mampu melakukan apapun.						
21.	Saya sepenuhnya waspada						

	secara mental.						
22.	Saya sering menikmati kegembiraan.						
23.	Saya tidak mudah mengambil keputusan.						
24.	Saya tidak memiliki arti dan tujuan tertentu dalam hidup saya						
25.	Saya merasa memiliki banyak energi.						
26.	Saya biasanya memiliki pengaruh baik pada kegiatan.						
27.	Saya tidak bersenang-senang dengan orang lain.						
28.	Saya merasa sangat tidak sehat.						
29.	Saya tidak memiliki kenangan indah tentang masa lalu.						
30.	Saya sering menyusahkan orang lain.						

Lampiran 2

Tabulasi Data Pre Test

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	jumlah	
1	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	89
2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	93
3	2	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	91	
4	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	84
5	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	90	
6	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	61
7	1	4	4	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	84
8	1	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	70
9	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	93	
10	1	3	3	3	3	1	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	88

Lampiran 3

Tabulasi Data Pos Test

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Jml		
1.	4	5	5	4	4	3	4	3	3	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	3	5	5	5	132	
2.	5	3	5	3	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	138
3.	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	3	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	138	
4.	5	5	5	4	4	3	5	3	5	4	5	3	5	5	3	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	137	
5.	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	4	139	
6.	3	4	4	5	5	5	4	5	5	4	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	134		
7.	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	138		
8.	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	3	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	137		
9.	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	135	
10.	4	5	5	4	3	5	5	4	5	3	4	4	3	5	4	5	4	4	5	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	4	4	130	

Lampiran 4

HASIL UJI VALIDITAS

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	266.90	30.100	.597	.286
VAR00002	267.20	40.844	-.711	.482
VAR00003	267.00	38.667	-.576	.446
VAR00004	267.00	33.778	.108	.368
VAR00005	266.90	29.211	.723	.264
VAR00006	267.00	34.222	.022	.384
VAR00007	267.20	37.733	-.472	.431
VAR00008	267.00	30.667	.401	.308
VAR00009	266.90	32.544	.267	.343
VAR00010	267.30	32.900	.257	.347
VAR00011	267.20	34.400	.039	.379
VAR00012	267.10	35.656	-.117	.403
VAR00013	267.10	33.656	.082	.372
VAR00014	266.80	33.956	.174	.364
VAR00015	267.40	34.933	-.052	.398
VAR00016	266.80	33.067	.212	.352
VAR00017	266.90	35.211	-.064	.395
VAR00018	266.90	35.656	-.123	.397
VAR00019	266.80	35.956	-.176	.401
VAR00020	267.00	35.556	-.106	.395
VAR00021	266.80	33.511	.254	.355
VAR00022	267.00	29.333	.696	.267
VAR00023	266.60	34.933	.036	.378
VAR00024	267.00	30.667	.723	.293
VAR00025	267.00	39.111	-.503	.459
VAR00026	266.80	36.622	-.289	.412
VAR00027	267.00	35.556	-.110	.408
VAR00028	266.80	36.622	-.289	.412
VAR00029	266.80	33.289	.295	.350
VAR00030	267.00	35.778	-.141	.399
TOTAL	135.80	7.956	.987	-.587 ^a

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

Tabel 3.7 Hasil Uji Hipotesis

Test Statistics^a

	Pos Test EFT - Pre Test
Z	-2.805 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 6 SURAT IZIN PENELITIAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG FAKULTAS USHULUDDIN DAN
HUMANIORA**

Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50189
Telepon 024-7601295, Website: Fushun.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

Nomor : B-1097/Un.10.2/D/PP.00.9/3/2022

29 Maret 2022

Lamp : -

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

**Pengasuh Pondok Pesantren Kasepuhan Raden Rahmat
(Desa Gedong, Banyubiru, Semarang, Jawa Tengah 50664)**

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin penelitian kepada:

Nama : Anisa Desi Ramadhona
NIM/Program/Smt : 1804046031 / Tasawuf & Psikoterapi / 8
Alamat : Karanggeneng, RT 03 RW. 02, Gunungpati, Semarang
Tujuan Research : penelitian skripsi
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *EFT (Emotional Freedom Technique)* Terhadap Kebahagiaan Lansia di Pondok Pesantren Raden Rahmat, Banyubiru
Waktu Penelitian : Bulan April - Selesai
Lokasi : Desa Gedong, Banyubiru, Semarang, Jawa Tengah

Bersama ini kami lampirkan Proposal Penelitian dan Instrumen Pengumpulan data yang bersangkutan.

Demikian atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Dekan,

Hasyim Muham

Lampiran 7

RIWAYAT HIDUP

Nama : Anisa Desi Ramadhona
Tempat dan Tgl. Lahir : Bandar Lampung, 01 Januari 2000
NIM : 1804046031
Email : anisadesir1206@gmail.com
Alamat : Karanggeneng, RT.03/RW.01, Gunungpati,
Semarang, Jawa Tengah
No. HP : 088233950843
Riwayat Pendidikan :

1. SDN Beji Timur 3
2. SMPN 13 Depok
3. SMAN 1 Tajurhalang
4. UIN Walisongo Semarang

Pengalaman Organisasi :

1. Pengurus dan anggota UKM Radio RGM ONE Periode 2019-2022
2. Anggota MRI (Masyarakat Relawan Indonesia) Periode 2021-kini