

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT yang memiliki rasa dan emosi yang menjadikan manusia dapat menjalani kehidupan secara optimal. Emosi menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, sebagai reaksi yang kompleks dan mengandung aktivitas pada dasarnya sebagai dorongan untuk bertindak dan memunculkan perubahan perilaku.¹

Kajian ilmu psikologi secara umum mempelajari gejala-gejala kejiwaan manusia berkaitan dengan pikiran (*kognisi*), kehendak (*conasi*), dan perasaan (*emotion*).² Daniel Goleman, menyebutkan bahwa ada ratusan emosi, bersama dengan campuran variasi, mutasi, serta nuansanya. Goleman sendiri mengemukakan terdapat delapan emosi yaitu, amarah, rasa takut, kesedihan, kenikmatan, cinta, jengkel, terkejut, dan malu. Kemudian emosi-emosi itu dikategorikan lagi menjadi emosi inti atau emosi dasar, yaitu marah, takut, sedih, dan senang.³

Emosi sebagai suatu sistem tanggap yang mengkoordinir kemampuan untuk menanggapi stimulus sehingga seseorang dapat mengendalikan dan mengatasi emosi. Emosi juga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. kemampuan individu dalam mengendalikan emosi juga akan sangat mempengaruhi cara orang lain memandang individu tersebut. Renspon

¹ Ely Manizar HM, *Mengelola Kecerdasan Emosi*, (Jurnal Tadrib), Vol. 11, No. 2, hlm. 2

² Jalaludin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), cet.15, hlm. 7.

³ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, Terjemah, Hariono S. Imam, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997), hlm. 411.

individu terhadap emosi yang tidak sesuai dengan situasi tertentu dapat mengarahkan dirinya ke arah yang salah, adanya upaya yang membuat individu mengatur respon emosional agar emosi tersebut lebih bermanfaat untuk mencapai suatu tujuan, sehingga diperlukan adanya pengendalian diri yang dapat mengatasi pengalaman-pengalaman emosi negatif maupun respon-respon sikap yang tidak tepat.⁴

Emosi manusia berada dalam sebuah garis waktu yang dimulai dengan pemicu pengalaman emosional dan berakhir dengan menghasilkan suatu respon. Pemicu emosi terjadi dalam konteks yang ditentukan oleh keadaan dan perasaan seseorang. Stimulus maupun pemicu emosi yang sama dapat menimbulkan emosi yang berbeda. Menurut Gross dan Hooria Jazairi, ketidakmampuan seseorang untuk mengatur emosi merupakan akar dari gangguan psikologis seperti depresi dan gangguan kepribadian lainnya.⁵ Seseorang yang mampu menangani dan mengatur emosi dengan baik, bahkan sebelum emosi yang diinginkan terjadi. Dengan mempersiapkan diri, seseorang akan mampu menemukan bahwa emosi yang bermasalah harus dihilangkan sebelum mengganggu kehidupannya dikemudian hari.

Ekspresi yang dimunculkan oleh individu sebagai pengungkapan terhadap emosi yang dirasakan, telah dimiliki manusia sejak awal hingga

⁴ Diah Rahmawati, dkk. *Meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan menggunakan menulis catatan harian pada mahasiswa psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi*, hlm. 219

⁵ M. Heri Susilo, *Terapi Depresi Teknik Kilat Melepaskan Masalah dan Emosi Menggunakan Metode Sederhana EFT (Emotional Freedom Technique)*, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2019), hlm. 210

diwariskan secara genetik dan terus dikembangkan berdasarkan pada interaksi-interaksi yang dialami di dalam hidupnya.⁶

Sebagai perasaan atau keadaan jiwa yang setiap hari dirasakan oleh manusia. Apabila setiap individu tidak mampu mengendalikan emosinya, maka kehidupannya akan dihadapkan dengan berbagai kendala dan permasalahan-permasalahan. Ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi ini akan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri (suara hati) yang tidak menguntungkan sehingga memperlihatkan kepribadian yang tidak matang pada seseorang melalui perilakunya.⁷ Maka dalam hal ini sangat dibutuhkan kemampuan untuk mengendalikan emosi. Karena, tanpa kemampuan mengendalikan emosi, akan sangat berpotensi untuk menjadipenyebab suatu penyakit yang dapat meresahkan hati dan menghilangkan kemampuan diri. Sebagaimana yang disebutkan oleh Prof. Nasaruddin Umar, dalam pengantar buku M. Darwis Hude, emosi yang kadang memiliki kekuatan menyembuhkan, yang kadang pula menjadi penyakit yang mematikan. Emosi tidak hanya mampu menghadirkan ketenangan dan kenyamanan, tetapi juga mampu menghadirkan keresahan yang luar biasa.⁸

Ungkapan Al-Qur'an terhadap emosi manusia telah digambarkan langsung bersamaan dengan peristiwa yang sedang terjadi, serta terdapat pula kesan pada ayat-ayat tersebut adanya perbedaan yang jelas antara emosi

⁶ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 256

⁷ *Ibid.*, hlm. 257.

⁸ *Ibid.*, hlm. ix.

positif dan emosi negatif. Seperti di dalam firman Allah SWT pada Surah Ar-Rum Ayat 36:

وَإِذَا أَدَقْنَا لِلنَّاسِ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِن تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ ﴿٣٦﴾

Artinya: “Dan apabila kami berikan sesuatu rahmat kepada manusia, niscaya mereka gembira dengan rahmat itu, tapi apabila mereka ditimpa suatu musibah (bahaya) disebabkan kesalahan yang telah dikerjakan oleh tangan mereka sendiri, seketika itu mereka berputus asa.”⁹ (Q.S Ar-Rum Ayat 36)

Berdasarkan ayat tersebut, telah dijelaskan bahwa perilaku kedua yang dapat mengantarkan manusia kepada kesyirikan apabila mereka diberi rahmat sedikit saja oleh Allah SWT, manusia lupa daratan. Akan tetapi, apabila ditimpa kemalangan sedikit saja, manusia akan merasa putus asa dan ingkar. Oleh karena itu, kita tidak boleh terlena apabila mendapatkan suatu nikmat dan tidak boleh cepat berputus asa apabila mendapatkan suatu kesusahan.¹⁰

Dalam buku *Terapi Depresi* Karya M. Heri Susilo, menjelaskan bahwa rasa tidak berdaya dan putus asa kerap kali menjadi pemicu depresi. Banyak individu yang kesulitan menemukan kedamaian hidup, rasa tenang, aman, bebas dari tekanan karena hilangnya penerimaan diri terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Pemahaman tentang adanya upaya mengubah pola pikir dan emosi dapat memberikan perubahan dalam realitas hidup untuk mendapat kemajuan hidup yang lebih bahagia.

⁹ Al-Aliyy, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005), hlm. 18.

¹⁰ *Depertemen Agama RI, Ial-Qur'an dan Tafsir*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), hlm.

Emotional Freedom Technique (EFT) terapi yang dikenalkan oleh Gery Craig yang didasarkan pada hubungan antara pikiran dan perasaan yang dikaitkan dengan energi, aktivitas saraf dan fungsi sel di dalam tubuh manusia. Berfokus pada konsep memadukan antara tubuh (*body*), pikiran (*mind*) dan jiwa (*soul*) dalam satu kesatuan untuk melepaskan masalah dan emosi negatif yang terpendam di dalam diri.¹¹ Teknik ini efektif digunakan untuk menangani masalah emosi, dan untuk menangani masalah fisik yang disebabkan karena faktor emosi (psikosomatis).¹² Berdasarkan banyaknya permasalahan yang dapat ditimbulkan akibat adanya masalah emosi dan kepraktisan teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) ini, penulis tertarik untuk meneliti “***Analisis Teknik EFT (Emotional Freedom Technique) Dalam Mengatasi Masalah Emosi Menurut Pandangan M. Heri Susilo***”

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat oleh penulis, maka peneliti membatasi penelitian ini agar lebih terarah dan tepat sasaran. Batasan masalah dalam penelitian ini hanya pada teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi masalah emosi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka penulis dapat memperoleh rumusan masalah yang akan dibahas yaitu

¹¹ *Ibid.*, hlm. 213.

¹² M. Heri Susilo, *Terapi Depresi Teknik Kilat Melepaskan Masalah dan Emosi Menggunakan Metode Sederhana EFT (Emotional Freedom Technique)*, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2019), hlm. 210.

Bagaimana Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam Mengatasi Masalah Emosi Menurut Pandangan M. Heri Susilo?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah penulis buat, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi masalah emosi menurut pandangan M. Heri Susilo.

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis buat, maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Peneliti mengharapkan agar penelitian ini dapat dijadikan bagian untuk menambah ilmu pengetahuan dalam sarana belajar, serta hendaknya dapat menjadi bagian pemikiran atas berkembangnya ilmu pengetahuan, terkhusus pada bidang bimbingan dan konseling, bimbingan dan konseling islam, dan psikologi.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Konselor, sebagai salah satu inovasi praktek konseling EFT (*Emotional Freedom Technique*).
- b. Bagi Psikologi, sebagai salah satu sumber rujukan untuk membantu menyelesaikan masalah emosi.
- c. Bagi Penulis, sebagai cara mengembangkan dan memperdalam ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling, bimbingan

konseling islam, dan psikologi yang dipergunakan untuk menyelesaikan permasalahan.

- d. Untuk Peneliti Berikutnya, diharapkan dapat mengkaji lebih luas mengenai teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi masalah emosi agar penelitian ini dapat menjadi referensi terhadap penelitian selanjutnya.
- e. Serta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial strata-1 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

F. Sistematika Penulisan Laporan

Agar penyusunan penelitian dapat terarah, sistematis serta saling berkesinambungan, maka penulis secara umum mendeskripsikan sistematika penulisan laporan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan: pada bab ini, peneliti memaparkan tentang latar belakang mengenai alasan penulis ingin menganalisis teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi masalah emosi menurut pandangan M. Heri Susilo. Selanjutnya terdapat rumusan masalah yang berisi tentang beberapa pertanyaan yang kemudian dapat dirumuskan untuk tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, dan metodologi penelitian.

BAB II Tinjauan Pustaka: pada bab ini, membahas berkenaan dengan penelitian sebelumnya serta teori-teori yang berkaitan dengan judul penelitian yang nantinya akan dipergunakan dalam

menganalisis permasalahan yang ada. Adapun kajian teori yang dibahas yaitu tentang analisis buku terapi depresi teknik kilat melepaskan masalah dan emosi menggunakan metode sederhana EFT.

BAB III Metode Penelitian: pada bab ini, untuk mengetahui lebih jauh kondisi sebenarnya dari obyek penelitian, penulis akan mencari data agar dapat menyelesaikan penelitiannya, oleh karena itu pada bab ini seorang peneliti harus menggunakan beberapa langkah untuk mempermudah dalam mencari data tersebut, diantaranya jenis penelitian, pendekatan penelitian, jenis dan sumber data, metode pengambilan data, metode pengolahan dan analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan: pada bab ini berisikan deskripsi analisis yang dimaksudkan untuk menjelaskan permasalahan yang sedang diteliti. Adapun pembahasan analisis meliputi teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi masalah emosi menurut pandangan M. Heri Susilo.

BAB V Penutup: bab ini merupakan bagian penutup yang berisikan kesimpulan untuk memberikan gambaran secara singkat dan global isi penelitian agar mudah memahami hasil analisis teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi masalah emosi menurut pandangan M. Heri Susilo. Kemudian juga disertakan daftar pustaka serta lampiran yang diperlukan dalam penelitian ini

