

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman modern yang serba kompleks ini, semua orang tidak terbebas dari kesulitan-kesulitan dalam kehidupannya. Adanya kemajuan teknologi, industrialisasi, urbanisasi, dan mekanisme, individu semakin sulit melakukan adaptasi atau penyesuaian terhadap tuntutan-tuntutan sosial. Sehubungan dengan itu, orang harus belajar menanggapi segenap konflik dan kesulitan hidup dengan cara yang wajar dan sehat atau cara neurotis dan psikotis.¹

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian tersebut bukan hanya menimbulkan gangguan psikis atau mental saja. Gejala gagal dalam melakukan penyesuaian bisa muncul dalam bentuk gangguan-gangguan yang bersifat fisik karena pada dasarnya antara badan dan jiwa merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan, sehingga gangguan terhadap salah satu diantaranya menimbulkan gangguan pada lainnya. Inilah yang sering disebut dengan gangguan psikosomatis.²

Penyakit-penyakit psikosomatis merupakan gangguan kesehatan yang bukan hal umum dijumpai dalam masyarakat, tapi sering mengalami kesalahpahaman di bidang medis. Medikasi sering memberikan kesembuhan secara cepat, namun bukan berarti persoalannya menjadi beres karena seringkali penyakit tersebut kambuh kembali

¹ Kartini Kartono, *Mental Hygien* (Bandung: Mandar Maju, 2000), hlm. 25

² Siswanto, *Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Andi, 2007), hlm. 101

berulang-ulang. Ini berkaitan karena sumbernya bukan pada tubuh yang sakit, melainkan pada persoalan mental yang belum terselesaikan.³

Kartini Kartono menjelaskan bahwa psikosomatis yaitu kondisi dimana konflik-konflik psikis atau psikologis dan kecemasan-kecemasan menjadi sebab timbulnya macam-macam penyakit jasmaniah atau justru membuat semakin parahnya suatu penyakit jasmaniah yang sudah ada.⁴

Ganguannya disebut dengan *psychosomatic disorder* yang disebabkan oleh faktor-faktor psikologis. Misalnya; ketakutan hebat mengakibatkan jantung berdetak cepat dan kelelahan ekstrim dari reaksi astenis (kelemahan tanpa tenaga). Reaksi somatisasi ini bisa mengenai semua fungsi dan system organis yang penting dari badan. Seperti; alat pencernaan dan lambung perut, system kelenjar, system peredaran darah, alat pernafasan, alat kelamin, system persendian, kulit, limpa, jantung, sistem saraf, jaringan, urat daging, dan lain-lain. Dengan demikian dapat dimengerti bahwa setiap fungsi organis yang terganggu oleh emosi-emosi yang kuat bisa menjadi basis bagi timbulnya bermacam-macam gangguan psikosomatis.

Psikosomatis juga merupakan gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor-faktor kejiwaan dan sosial, dimana seseorang jika emosinya menumpuk dan memuncak maka hal itu dapat menyebabkan terjadinya goncangan dan kekacauan dalam dirinya. Jika faktor-faktor yang menyebabkan memuncaknya emosi itu secara berjuang menekan perasaannya, seperti tertekan, cemas, kesepian dan kebosanan yang

³ Siswanto, *Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Andi, 2007), hlm. 102

⁴ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: CV Rajawali, 1986, cet. I), hlm, 148

berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Jadi psikosomatis dapat disebut juga sebagai penyakit gabungan, fisik dan mental, dimana yang sakit sebenarnya jiwanya, tetapi menjelma dalam bentuk sakit fisik.⁵

Psikosomatis berbeda dengan penyakit akut lainnya yang dapat disembuhkan dengan obat-obatan. Sebaliknya, psikosomatis tidak merespon penyembuhan, mengakibatkan penanganan medis yang berlarut-larut, kemungkinan menyebabkan ketergantungan obat, dan membahayakan kondisi pasien secara fisik, mental, emosional dan spiritual.⁶

Bibit penyakit psikosomatis adalah beban pikiran, karena bila tidak segera ditanggapi maka beban pikiran tersebut akan semakin kuat berada di pikiran bawah sadar, yang perlahan-lahan mulai menunjukkan gejala-gejala sakit secara fisik. Perlu diketahui bahwa pikiran dapat menyebabkan gejala fisik. Sebagai contoh, ketika seseorang takut atau cemas dapat memacu detak jantung yang cepat, jantung berdebar, merasa sakit, gemetar (tremor), berkeringat, mulut, kering, sakit kepala, sakit dada, dan nafas sangat cepat.⁷

Pengaruh pikiran terhadap tubuh bisa positif maupun negatif. Bila pengaruhnya positif, tubuh kita sehat dan kuat. Sebaliknya bila pengaruhnya negatif, fungsi tubuh akan terganggu, bahkan bisa sakit, dan kondisi inilah yang disebut dengan penyakit psikosomatis.

⁵ Annisa. Haris. Hasim, *Efek/Pengaruh Stress terhadap Neurofisiologi (Psikosomatis)*, (UPN Veteran, 2011), hlm, 7-9

⁶ Bruce Goldberg, *Self Hypnosis (Bebas Masalah dengan Hypnosis)*, (Bandung: Mizan, 2007), hlm, 5

⁷ Kartini Kartono *Hygene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2002), hlm, 123

Sakit fisik aktual yang disebabkan oleh faktor psikologis (psikogenik) atau kondisi penyakit yang menjadi semakin parah karena faktor psikologis, itu adalah penyakit psikosomatis.⁸

Gangguan psikosomatis bisa dilatih dengan pasrah diri atau tawakal, karena hidup yang kosong tanpa mengingat Tuhannya menjadikan manusia hidup secara bebas dan tanpa ada tempat kembali yang efektif untuk mengadu sehingga tidak ada rasa kepasrahan diri dalam dirinya. Setiap permasalahan dalam kehidupan baik berupa fisik contohnya sakit kanker, diabetes, sakit pencernaan dan yang lainnya, maupun psikis contohnya sedih, stress, gelisah, rasa trauma dan yang lainnya. Jika rasa sakit fisik maupun psikis tersebut tidak dibarengi dengan rasa kepasrahan diri maka permasalahan yang dihadapinya bukan sembuh melainkan tidak terkendalikan dan semakin bertambah parah. Ini terjadi berdasarkan energi psikologi jika tidak ada penerimaan diri dan kepasrahan dalam hidup akan menjadikan aliran energi dalam tubuh itu terhambat dan tidak lancar, sedangkan apabila rasa kepasrahan diri telah muncul dengan apa yang terjadi pada Tuhannya atau pada dirinya maka energi dalam tubuh akan menjadi lancar dan dapat menjadikan organ kita menjadi sehat. Karena kesehatan tergantung pada aliran energi, dan energi tersebut harus berubah dari satu keadaan ke keadaan yang lainnya, maka energi mengalir secara terus-menerus melalui tubuh.⁹

⁸ Adi W. Gunawan, *The Miracle Of Mind Body Medicine*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2012), hlm, 49-50

⁹ Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi dalam Diri*, (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2003), hlm, 102

Kepasrahan diri dalam ilmu tasawuf dikenal dengan istilah tawakal. Tawakal menurut Imam Ar-Razi yaitu hendaknya seseorang dalam berusaha memperhatikan sebab-sebab lahiriyah yang bisa mengantarkannya ke arah keberhasilan, tetapi janganlah percaya sepenuh hati terhadap sebab-sebab lahiriyah tersebut.¹⁰ Suatu usaha yang bersifat nyata atau formalitas sangatlah ditekankan untuk dilakukan. Namun, manusia harus menyadari bahwa usaha itu adakalanya berhasil dan adakalanya tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Selain itu juga manusia diwajibkan untuk mempercayai bahwa tercapainya suatu usaha bukan karena sebab dari kehendak manusia itu sendiri, hanya saja hal tersebut terjadi karena adanya campur tangan atau kuasa Allah SWT.

Adapun salah satu cara untuk meningkatkan kepasrahan diri pada pasien psikosomatis diperlukan suatu *treatment* atau terapi. Di penelitian ini penulis mencoba menggunakan terapi *SEFT* untuk meningkatkan kepasrahan diri pasien psikosomatis. Dengan munculnya rasa kepasrahan diri, maka penerimaan dengan ikhlas kepada Allah SWT menjadikan keluhan segala penyakit fisik dan psikis tersebut akan kembali sehat karena sudah tertuangnya rasa pasrah diri yang mengalir dalam tubuhnya yang menjadikan energi dalam tubuh lancar.

SEFT merupakan pengembangan dari EFT (*Emotional Freedom Technique*) yang ditemukan oleh Gary Craig (USA), yang saat ini sangat populer di Australia, Eropa, dan Amerika sebagai solusi tercepat dan termudah untuk mengatasi berbagai masalah

¹⁰ Gulam Reza Sultani, *Hati yang Bersih: Kunci Ketenangan Jiwa*, (Zahra: Jakarta, 2006), hlm. 159

fisik, emosi, serta untuk meningkatkan performa kerja. Saat ini EFT itu sendiri telah digunakan oleh sekitar 100.000 orang di seluruh dunia.¹¹

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan suatu teknik pengobatan yang dipadukan dengan spiritualitas dan energi psikologi. Pengertian energi psikologi yaitu ilmu yang menerapkan suatu teknik dan prinsip yang berdasarkan konsep system energi tubuh sehingga kondisi pikiran, emosi dan perilaku menjadi lebih baik.

Zainuddin (2006) menyatakan bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yaitu sebuah terapi yang menggunakan gerakan sederhana, bertujuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik ataupun psikis, meraih kedamaian dan kebermaknaan hidup, meningkatkan kinerja dan prestasi. Adapun tahapan yang dilakukan dalam terapi ini, diantaranya;

- a. Set-up (meredakan energi negatif yang ada dalam tubuh).
- b. Tune in (memfokuskan pikiran pada rasa sakit).
- c. Tapping (mengetuk secara perlahan dengan dua jari pada titik-titik meridian).¹²

Permasalahan di atas diperlukan penanganan terhadap meningkatkan rasa kepasrahan diri pasien psikosomatis dengan terapi SEFT. Maka dari itu itu peneliti merumuskannya dalam judul skripsi, yaitu Peranan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional*

¹¹ Shifatul 'Ulyah *Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dalam Menurunkan Kecemasan*, (Surabaya: Skripsi: 2014), hlm, 5

¹² Ahmad Faiz Zainuddin *SEFT Cara tercepat dan termudah Mengatasi berbagai Masalah Fisik dan Psikis* (Jakarta: PT Arga Publishing, 2006), hlm. 15

Freedom Technique) terhadap Kepasrahan Diri Pasien Psikosomatis (Studi Kasus di Puskesmas Cicalengka Kabupaten Bandung).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, penulis susun beberapa rumusan masalah diantaranya:

1. Bagaimana proses Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap Kepasrahan Diri Pasien Psikosomatis di Puskesmas Cicalengka Bandung?
2. Bagaimana hasil Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang dilakukan terhadap Kepasrahan Diri Pasien Psikosomatis di Puskesmas Cicalengka Bandung?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap Kepasrahan Diri Pasien Psikosomatis di Puskesmas Cicalengka Bandung?
2. Untuk mengetahui hasil Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap Kepasrahan Diri Pasien Psikosomatis di Puskesmas Cicalengka Bandung?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sebuah sarana untuk menguji pengembangan keilmuan yang berhubungan dengan terapi SEFT untuk meningkatkan

kepasrahan diri pasien psikosomatis dan juga pada pasien-pasien yang lainnya diluar dari sakit psikosomatis.

2. Kegunaan Praktis

- a. Penelitian ini berguna untuk peneliti sendiri yaitu memperluas wawasan yang baru tentang perilaku sosial pelajar dan masyarakat.
- b. Secara khusus kegunaan penelitian ini untuk jurusan Tasawuf Psikoterapi sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dengan kajian yang sama, dan untuk mahasiswa UIN Bandung secara umum.
- c. Bagi masyarakat umum penelitian ini berguna untuk mengetahui pasien psikosomatis di Kabupaten Bandung, penerapan teknik terapi SEFT untuk meningkatkan kepasrahan diri pasien psikosomatis.

E. Kajian Pustaka

Setelah penulis menelusuri hasil penelaahan pustaka ini yang bersangkutan dengan penelitian ini, terdapat beberapa penelitian yang berhubungan dengan judul ini, diantaranya:

1. Skripsi yang ditulis oleh Suherni dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (2017) yang berjudul “Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (*SEFT*) terhadap Penurunan Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang”. Dalam penelitiannya ini Suherni

menggunakan teknik terapi SEFT untuk mengurangi kecemasan narapidana yang ada di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan di Malang.¹³

2. Skripsi yang ditulis oleh Amal Lia Solihah Musfiroh dari IAIN Purwokerto (2016) yang berjudul “Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk Mengatasi Gangguan Phobia Spesifik”. Penelitian ini Amal Lia Solihah Musfiroh menggunakan terapi SEFT untuk mengatasi gangguan phobia spesifik yang dilakukan kepada tiga orang subyek penderita gangguan phobia spesifik.¹⁴
3. Jurnal Keperawatan Soedirman, Volume 10 Nomor 1 2015 ISSN 1907-6673 Hendri Fajri Rofacky, Faridah Ainy. “Pengaruh Terapi Spiritual Emotiona Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi”. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan pengaruh terapi SEFT sebagai pengobatan alternatif yang tepat dan praktis pada pasien hipertensi.¹⁵
4. Skripsi yang ditulis oleh Endah Wahidah dari Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung (2017) dengan judul “Terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*) dalam Meningkatkan Kepasrahan Diri”. Dalam penelitian ini, peneliti meneliti tentang kondisi gambaran kepasrahan diri yang

¹³ Suherni. *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang*. (Skripsi: 2017)

¹⁴ Amal Lia Musfiroh. *Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Mengatasi Gangguan Phobia Spesifik*. (Skripsi: 2016)

¹⁵ Hendri Fajri Rofacky, Faridah Ainy. *Pengaruh Terapi Spiritual Emotiona Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. Volume 10 Nomor 1 2015 ISSN 1907-6673

masih rendah menggunakan proses terapi SSEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).¹⁶

5. Skripsi yang diteliti oleh Ana Sa'ida Rachmaniya dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (2018) yang berjudul "Kecenderungan Psikosomatis pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan psikosomatis pada remaja yang tinggal di Pondok Pesantren.¹⁷
6. Tesis yang diteliti oleh Sintha Sari Marthaningtyas dari Universitas Muhammadiyah Surakarta (2012) yang berjudul "Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Penderita Gastritis Psikosomatis". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat stress pada penderita gastritis psikosomatis dimana subyek yang digunakan adalah pasien berusia 20-40 tahun.¹⁸

Adapun perbedaan dengan skripsi yang penulis yaitu jika dalam penelitian yang ditulis oleh Suherni yaitu subyek yang digunakan adalah narapidana dan juga tujuan dari terapi SEFT-nya berbeda yaitu mengurangi kecemasan, lalu penelitian yang dilakukan Amal Lia Solihah Musfiroh objek penelitiannya adalah mengatasi gangguan phobia spesifik menggunakan terapi SEFT, lalu jurnal dari Hendri Fajri

¹⁶ Endah Wahidah. *Terapi SSEFT (Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique) dalam Meningkatkan Kepasrahan Diri*. (Skripsi: 2017)

¹⁷ Ana Sa'ida Rachmaniya. *Kecenderungan Psikosomatis pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren*. (Skripsi: 2018)

¹⁸ Sintha Sari Marthaningtyas. *Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Penderita Gastritis Psikosomatis*. (Tesis: 2012)

Rofacky dan Faridah Ainy objek penelitian adalah pengaruh terapi SEFT terhadap tekanan darah penderita hipertensi, lalu skripsi yang ditulis oleh Endah Wahidah subyeknya adalah mahasiswa/i untuk meningkatkan kepasrahan diri menggunakan terapi SSEFT (*Spiritual Sufistik Emotional Freedom Technique*), lalu penelitian dari Ana Sa'ida Rachmaniya objek penelitiannya adalah psikosomatis pada remaja yang berada di pondok pesantren, lalu penelitian Sintha Sari Marthaningtyas objek yang diteliti adalah hipnoterapi terhadap penurunan tingkat stress pada penderita gastritis psikosomatis.

F. Kerangka Pemikiran

Gejala kegagalan dalam melakukan penyesuaian terhadap tuntutan-tuntutan sosial bisa muncul dalam bentuk gangguan-gangguan yang bersifat fisik karena pada dasarnya antara badan dan jiwa merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan, sehingga gangguan terhadap salah satu diantaranya menimbulkan gangguan pada lainnya, dan inilah yang disebut dengan gangguan psikosomatis.

Psikosomatis merupakan gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor-faktor kejiwaan dan sosial, dimana seseorang jika emosinya menumpuk dan memuncak maka hal itu dapat menyebabkan terjadinya goncangan dan kekacauan dalam dirinya.

Gangguan psikosomatis bisa dilatih dengan pasrah diri atau tawakal, karena hidup yang kosong tanpa mengingat Tuhannya menjadikan manusia hidup secara bebas dan tanpa ada tempat kembali yang efektif untuk mengadu sehingga tidak ada rasa kepasrahan diri dalam dirinya.

Terapi SEFT sebagai teknik untuk penyembuhan tubuh dan pikiran yang mengkombinasikan efek fisik dari perawatan meridian dan efek mental dalam memfokuskan pada sakit atau permasalahan pada waktu yang sama.

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) berupa cabang dari ilmu baru yang dinamakan dengan energi psikologi.¹⁹ SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan gabungan antara Energi Psikologi dan *Super Power* yang merupakan pemanfaatan dari sistem energi tubuh bertujuan untuk dapat memperbaiki emosi dan tingkah laku, dan juga kondisi pikiran seseorang.²⁰

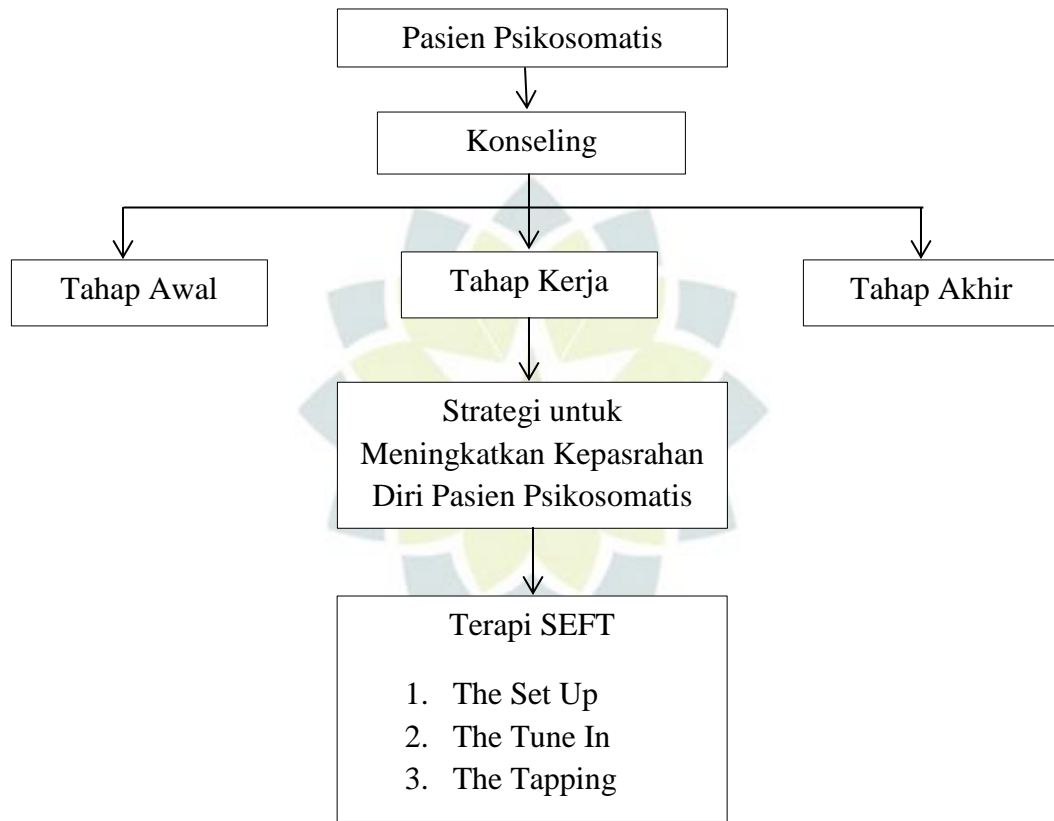
Di dalam SEFT terdapat nilai spiritual diantaranya yaitu dengan adanya doa yang diafirmasikan oleh klien ketika hendak dimulai hingga terapi tersebut berakhir, diantaranya ada beberapa fase yang ada dalam SEFT yaitu fase set-up, tune-in, dan tapping. Dalam fase set-up, klien diminta untuk berdoa kepada tuhan yang maha esa dengan rasa ikhlas dalam menerima permasalahan yang ada dan juga memasrahkan kesembuhannya kepada Allah SWT, serta khusyu'. Dalam tune-in, merasakan rasa sakit yang dialami, kemudian mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit yang sedang dirasakan, dan secara bersamaan disertai dengan doa. Dalam tune-in ini dilakukan juga fase ketiga yaitu teknik tapping. Pada saat ini (tune-in yang dilakukan bersamaan dengan tapping), yang akan meredakan rasa sakit fisik atau rasa emosi

¹⁹ Zainuddin, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, Cet. I, (Jakarta: Afzan Publishing), hlm 41.

²⁰ Yunitia Aulianita, Sari Sudarmiati, *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kecemasan Wanita Klimakterium Di RW 6 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Jawa Tengah*, (Jurnal: Semarang, 7 November 2015), hlm 179.

yang negatif. Klien pun diminta untuk berdo'a dengan kalimat tertentu disertai dengan mengetuk ringan pada saat tapping di titik-titik meridian.²¹

Grafik 1.1



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

²¹ Mellisa Fitri Ardityani dan Galindra Raka Permana, *Penyuluhan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Solusi Kesehatan pada Warga Dusun Babadan, Selomirah, Ngablak, Magelang Jawa Tengah*. (UII: Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan, 2014), hlm 202.