

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kurikulum baru yang dikenal Kurikulum 2013 mendesain siswa yang memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Sikap yang dipetakan dalam kurikulum ini terdiri dari sikap spiritual dan sikap sosial. Membidik sikap siswa tidak bisa dipisahkan dengan emosinya, karena sikap atau perilaku dipengaruhi emosinya. Dengan kata lain, emosi menimbulkan sikap atau tingkah laku, bukan tingkah laku yang menghasilkan emosi. Melalui teori *kecerdasan emosional* yang dikembangkan oleh Daniel Goleman, mengemukakan sejumlah ciri utama pikiran emosional sebagai bukti bahwa emosi memainkan peranan penting dalam pola pikir maupun tingkah laku individu.¹

Sekolah yang berkualitas mampu mencetak output yang berkualitas juga. Ukuran kualitas lulusan tidak hanya diukur dari kematangan kognitif saja, akan tetapi ukuran seorang peserta didik bisa dikatakan berkualitas apabila dia sudah matang secara emosional, sosial, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, dapat mengembangkan bakat yang ada dalam dirinya, dapat memenuhi kebutuhannya secara mandiri dan juga yang paling penting yaitu kematangan moral. Siswa dikatakan berkualitas jika dia memiliki moral yang baik, baik itu

¹ Daniel Goleman. 2015. *Emotional Intelligence, mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka. h. 9

moral yang berlandaskan kepada norma-norma yang berlaku dalam masyarakat maupun moral yang ada dalam agama.

Kualitas siswa dalam konteks kematangan emosional, pada dasarnya tidak dapat dipisahkan dari kualitas layanan pengelolaan emosinya, baik dalam layanan bimbingan dan konseling maupun pengelolaan emosi oleh guru di luar layanan bimbingan konseling. Karena siswa Madrasah Tsanawiyah tergolong usia remaja, antara 12 sampai dengan 15 tahun, emosi mereka cenderung labil. Mereka juga mengalami penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga mudah menyimpang dari aturan dan norma-norma sosial.²

Siswa Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Gedongtengen Kota Yogyakarta merupakan dari sekian siswa yang rentan dengan gangguan emosi karena erat hubungannya dengan keadaan hormon. Suatu saat ia bisa mengalami perasaan yang sangat sedih, di lain waktu ia bisa marah sekali. Emosi mereka lebih kuat dan menguasai dirinya daripada pikiran yang realistis. Akibat dari gangguan emosi, mereka berperilaku menyimpang atau melanggar tata tertib madrasah. Tentu hal ini mengakibatkan beban berat bagi keluarga dan sekolah. Dalam melakukan pelanggaran, siswa dapat dilihat dari dua perspektif, yaitu: (1) siswa sebagai pelaku, dan (2) siswa sebagai korban. Hal yang sering dilihat dari siswa sebagai pelaku pelanggaran (*delinquences*) adalah dia semata-mata sebagai pelaku. Ini tidaklah adil, karena banyak hal yang harus diungkap sebagai penyebab psikologis siswa yang mengakibatkan berperilaku menyimpang.

² Zulkifli. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Rosdakarya. h. 63

Dalam mengoptimalkan pengelolaan emosi, siswa harus dipandang secara holistic. Mereka sebagai individu yang berjiwa raga. Penerapan punishment yang berkelanjutan diasumsikan akan memiliki implikasi pada gangguan fisik maupun psikis. Gangguan fisik dapat muncul seperti lelah, sakit fisik, bahkan cacat secara fisik. Di Majalengka, Lintang siswi SMP 1 Palasah, Kecamatan Palasah, Kabupaten Majalengka, meninggal di sekolahnya sekitar pukul 11.00 WIB setelah jatuh pingsan.³ Korban jatuh pingsan ketika sedang menjalani hukuman bersama 14 siswa lainnya dari guru Bahasa Indonesia, karena tidak mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR). Hukuman yang dikenakan terhadap siswa laki-laki berlari keliling lapangan basket sebanyak lima belas kali putaran. Sedangkan untuk siswi berlari keliling lapangan basket sebanyak sepuluh kali putaran.

Di lain tempat, Tiffani seorang siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) terjatuh dari lantai dua gedung sekolah HKBP Pardamean, di Jalan Taduan, Kecamatan Medan Tembung. Siswi tersebut dihukum gurunya membersihkan kaca jendela kelas, karena telat masuk sekolah.⁴ Kasus dalam konteks ini pada dasarnya untuk mencapai penegakkan kedisiplinan siswa. Hukuman yang diberikan dalam konteks ini biasanya dikenal dengan *corporal punishment*; hukuman kedisiplinan.

Adapun gangguan psikis dapat muncul berupa emosi negative seperti frustrasi, takut, marah, benci, dan lain sebagainya. Berpijak dari fakta tersebut, sudah semestinya ada perubahan paradigma dalam penegakkan hukuman. Dari

³ www.pikiran-rakyat.com, diakses 3 Januari 2017

⁴ www.daerah.sindonews.com, diakses 4 Januari 2017

punishment menuju *therapy* adalah refleksi signifikan dalam konteks ini, karena tindak pelanggaran siswa dapat berawal dari gangguan emosi siswa.

Di MTs Muhammadiyah Gedongtengen Kota Yogyakarta memiliki kekhasan bentuk emosi siswa yang sering meluap, yakni emosi marah. Marah pada guru maupun marah kepada orang tua mereka. Penanganan masih berorientasi kepada *corporal punishment*. Orientasinya lebih mengarah kepada sikap jera siswa agar tidak mengulangi pelanggaran. Hal ini dapat dilihat dari jenis *point* pelanggaran (*point punishment*) yang diberlakukan, cara berkomunikasi, sikap guru BK dan guru lainnya terhadap siswa. Dalam hal ini pun belum ditemukan program terapi maupun *point reward* untuk siswa secara terstruktur.

Idealnya, penegakkan *punishment* tidak mengakibatkan efek negatif baik secara fisik maupun psikis siswa. Dalam hal ini, madrasah dapat merubah bentuk penanganan pelanggaran siswa dari *punishment* menuju terapi. Secara teori dalam penanganan bentuk-bentuk pelanggaran siswa sudah ada pendekatan-pendekatan terapi, seperti terapi perilaku (*behavior therapy*) dan pengubahan perilaku (*behavior modification*) atau pendekatan perilaku dalam konseling dan psikoterapi, yang merupakan satu dari beberapa revolusi dalam dunia pengetahuan psikologi, khususnya konseling dan psikoterapi.⁵ Dengan demikian, sudah ada teori untuk mengubah paradigma *punishment* menuju terapi.

⁵ Gunarsa. 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia. h. 191

Dewasa ini, ada salah satu metode terapi untuk mengantisipasi gangguan emosi siswa. *Emotional Freedom Technique* merupakan metode yang dimaksud. Metode ini dikembangkan lebih lanjut menjadi *Spiritual Emotional Freedom Techniq (SEFT)*. Oleh karena itu dipandang perlu untuk meneliti efektivitas SEFT dalam mereduksi gangguan emosi siswa, khususnya emosi marah. Dengan demikian, *punishment* yang selama ini menjadi orientasi dalam *corporal punishment* dapat diubah secara terstruktur ke arah terapi.

Di MTs Muhammadiyah Gedongtengen Kota Yogyakarta, sudah ada sebagian guru yang mengenal teknik *SEFT* ini. Di antaranya adalah guru PAI dan Guru BK. Secara teori, karena *SEFT* ini bukan satu-satunya teknik baru dalam mereduksi emosi negatif, maka informasi tentangnya sudah banyak yang mengetahui. Hanya saja, penggunaannya lebih diterapkan pada terapi atau pengobatan dalam bidang medis dan psikoterapi oleh para ahli di luar bidang pendidikan. Oleh karena itu, penggunaan dan efektivitasnya perlu diujicobaka dalam bidang pendidikan.

Penggunaan *SEFT* yang sudah pernah digunakan di MTs Muhammadiyah Gedongtengen Kota Yogyakarta adalah teknik SEFT yang mengiringi kegiatan AMT (*Achievement and Motivation Training*) menjelang Ujian Nasional. Belum ada penelitian efektif atau tidaknya teknik tersebut di MTs Muhammadiyah Gedongtengen Kota Yogyakarta. Dapat dikatakan bahwa teknik *SEFT* di MTs tersebut tidak diterapkan secara serius, sifatnya insidental tanpa program.⁶

⁶ Hasil wawancara dengan Wakaur Kesiswaan, BK, dan Kurikulum, 9 Januari 2017

No.	Kegiatan Sukses UN	Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
1.	Tahun 2013/2014	Les, Try Out, AMT	a. Les internal, BKS, MKKS, dan Les Diknas Kota/Provinsi b. Kegiatan AMT diselenggarakan indoor (ada SEFT di dalamnya)
2.	Tahun 2014/2015	Les, Try Out, AMT	a. Les internal, BKS, MKKS, dan Les Diknas Kota/Provinsi b. Kegiatan AMT diselenggarakan outdoor
3.	Tahun 2015/2016	Les, Try Out, AMT	a. Les internal, BKS, MKKS, dan Les Diknas Kota/Provinsi b. Kegiatan AMT diselenggarakan outdoor
4.	Tahun 2016/2017	Les, Try Out, AMT	a. Les internal, BKS, MKKS, dan Les Diknas Kota/Provinsi b. Kegiatan AMT diselenggarakan outdoor (dalam rencana program)

Tabel 1.1. Program Sukses UN MTs Muh. Gedongtengen

Tabel tersebut merupakan hasil pencermatan dokumen program madrasah dan wawancara dengan Wakaur Kurikulum serta Kesiswaan. Frekuensinya tidak menunjukkan adanya program pemanfaatan teknik SEFT dalam menunjang keberhasilan pendidikan di madrasah. Begitu juga halnya dalam program yang lain, seperti Bimbingan Konseling (BK) belum ada sentuhan teknik SEFT. Jika teknik ini diterapkan dalam pelaksanaan program Bimbingan Konseling, baiknya diujicobakan juga.

Permasalahan siswa sebagai individu yang sedang mengalami jiwa perkembangan, tentu memiliki banyak problema. Hal ini dapat dilihat dari

catatan kasus yang dimiliki guru BK. Marah menjadi salah satu emosi paling sering muncul. Marah kepada guru yang memberikan hukuman, marah kepada orang tua, dan marah kepada sesama teman.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan pengendalian emosi marah pada siswa MTs Muhammadiyah Gedongtengen Kota Yogyakarta?
2. Bagaimana desain dan penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam pembelajaran siswa di MTs Muhammadiyah Gedongtengen Kota Yogyakarta?
3. Bagaimana efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam mereduksi emosi marah siswa di MTs Muhammadiyah Gedongtengen?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian
 - a. Mengukur efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam mereduksi emosi marah siswa di MTs Muhammadiyah Gedongtengen

- b. Mendeskripsikan penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam pembelajaran siswa di MTs Muhammadiyah Gedongtengen

2. Manfaat Penelitian

Manfaat secara teoritis dari penelitian ini adalah:

- a. Sebagai solusi alternatif dalam mereduksi emosi marah siswa di di MTs Muhammadiyah Gedongtengen
- c. Sebagai acuan alternatif penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam pembelajaran siswa di MTs Muhammadiyah Gedongtengen

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

- a. Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siswa madrasah, khususnya siswa MTs Muhammadiyah Gedongtengen bahwa teknik *SEFT* dapat mereduksi emosi marah.
- b. Bagi para pendidik dan orang tua, penelitian ini dapat memberikan gambaran salah satu metode untuk mereduksi emosi marah siswa dengan cara memberikan teknik *SEFT*.
- c. Teknik *SEFT* ini dapat di terapkan di sekolah maupun di rumah.

D. Tinjauan Pustaka

Terdapat buku maupun hasil penelitian yang memuat pembahasan tentang *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Adapun tulisan dan hasil-hasil penelitian yang dimaksud adalah sebagai berikut:

a. *SEFT for Healing, Success, Happiness, Greatness.*

Buku ini merupakan karya besar dari Ahmad Faiz Zainuddin. Dalam buku ini dijelaskan bahwa SEFT dapat menyembuhkan, baik rasa sakit secara fisiologis maupun psikologis.

b. Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Nasional.⁷

Tulisan ini merupakan hasil penelitian dari Elva Yunita, dkk yang dimuat oleh Jurnal Online Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini dilakukan untuk menguji keefektifan *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Simpulan dari hasil penelitiannya yang didasarkan dari hasil analisis data terhadap pengukuran awal dan pengukuran akhir subjek penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada kelompok eksperimen yang diberikan bimbingan kelompok menggunakan terapi SEFT begitu juga kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional.

Penelitian yang dilakukan Elva Yunita, dkk bersifat kuantitatif. Persamaan dengan penelitian yang digagas penulis adalah satu bahasan tentang *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Adapun perbedaannya, yang penulis lakukan lebih mengarah kepada mengkonsep secara kualitatif penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam layanan Bimbingan dan Konseling, sedangkan yang dilakukan Elva Yunita, dkk

⁷ Elva Yunita. 2013. *Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Jumal BK UNESA Volume 3 No.1. Surabaya: Fakultas Ilmu Pendidikan.

berorientasi kepada uji eksperimen *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam Bimbingan Konseling kelompok.

- c. Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Paska-operasi Sectio Caesaria.⁸

Penelitian ini dilakukan oleh Fajar Wijiyanti yang diterbitkan dalam jurnal UNDIP, Semarang. Simpulan dari hasil dari penelitian ini adalah terapi *SEFT* dapat mengurangi sakit pasien pasca operasi Sectio Caesaria.

- d. Pengaruh Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Penanganan Nyeri *Dismenorea*.⁹

Penelitian ini dilakukan oleh Muthmainnah Zakiyyah. Dalam penelitian ini terbukti bahwa *SEFT* dapat menurunkan rasa nyeri dismenorea. Desain penelitian yang digunakan adalah rancangan praeksperimen yakni rancangan one group pretest posttest. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua remaja putri usia 12- 15 tahun yang mengalami dismenorea berjumlah 90 orang. Sampel terdiri dari sebagian remaja putri usia 12-15 tahun yang mengalami dismenorea secara rutin berjumlah 74 orang. Sampling dilakukan dengan cara simple random sampling berdasarkan kriteria inklusi. Ada 2 variabel yang digunakan, yakni variabel independen (*SEFT*) dan variabel dependen (nyeri *dismenorea*).

⁸ Wijiyanti, Fajar. 2010. *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Paska-operasi Sectio Caesaria*. Undergraduate thesis. Semarang: Universitas Diponegoro.

⁹ Muthmainnah Zakiyyah. 2013. *Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea*. Jurnal Kopertis.

Instrumen menggunakan lembar checklist dan skala nyeri *smethzer*, kemudian dilakukan pengumpulan dan pengolahan data (*editing, coding, scoring, tabulating*) lalu dilakukan analisa data menggunakan uji *T-Test Paired* dengan $\hat{I} \pm 0,05$.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri dismenorea yang dirasakan responden sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)* adalah nyeri ringan sebanyak 47 responden (64%), setelah dilakukan terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)* adalah tidak nyeri sebanyak 68 responden (92%). Hasil Analisis menunjukkan bahwa terapi *SEFT* mempengaruhi terhadap penanganan nyeri dismenorea

- e. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Tuberkolosis Paru.*¹⁰

Penelitian ini dilakukan oleh Kusnanto. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh terapi *SEFT* terhadap peningkatan *Quality of Life (QoL)* pada penderita TB di Puskesmas Perak Timur Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi-eksperimental dengan jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 22 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney* dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup pasien TB secara signifikan pada aspek kesehatan fisik ($p=0,003$),

¹⁰ Kusnanto. 2016. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Tuberkolosis Paru*. *Jurnal Keperawatan* Volume 4 No. 3. Surabaya: Universitas Airlangga

psikologis ($p=0,003$), dan sosial ($p=0,046$) setelah dilakukan intervensi SEFT. Sedangkan hasil tidak signifikan terdapat pada aspek lingkungan ($p=1,000$). Pada uji *Mann Whitney* didapatkan hasil signifikan pada aspek kesehatan fisik ($p=0,000$), aspek psikologis ($p=0,000$), dan aspek fungsi sosial ($p=0,015$). Hasil uji *Mann Whitney* tidak signifikan pada aspek lingkungan ($p=0,167$). Kesimpulan yang didapatkan adalah SEFT mampu meningkatkan kualitas hidup responden secara umum, karena mampu mengatasi “*psychological reversal*” dan karena pengaruh dari “*electrical active cells*”

- f. Model Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* Untuk Mengatasi Gangguan Fobia Spesifik.¹¹

Penelitian ini dilakukan oleh Zainul Anwar dengan jenis penelitian kualitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa SEFT mampu mengatasi gangguan fobia spesifik. Penelitian ini merupakan penelitian kasus tunggal. Desain dalam penelitian ini menggunakan desain ABA. Subyek dalam penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 19 tahun dengan gejala-gejala fobia spesifik, yaitu ketakutan yang irasional atau berlebihan terhadap peniti. Penelitian dilakukan mulai pra-terapi, terapi, dan pasca-terapi selama 5 minggu dan sebulan untuk memantau kondisi subyek setelah dihentikannya terapi. SEFT diberikan sebanyak 8 putaran selama 3 kali pertemuan terapi. Alat ukur yang digunakan dalam

¹¹ Anwar, Zainul. 2011. *Model Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Gangguan Fobia Spesifik*. Jurnal Psikologi UMM

penelitian ini menggunakan alat ukur *Subjective Units Disturbance Scale (SUDS)*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *SEFT* mampu menurunkan ketakutan yang berlebihan secara signifikan pada penderita gangguan fobia spesifik. Penurunan level kecemasan atau ketakutan berdasarkan SUDS (*Subjective Units Disturbance Scale*) selama pemberian terapi sangat signifikan dan terdapat perubahan reaksi fisiologis dan respon pada perilaku subyek.

Dengan merujuk kepada buku maupun tulisan yang sudah penulis eksplorasi, masih jarang ditemukan penelitian tentang *SEFT* di dunia Bimbingan dan Konseling, apalagi yang berkaitan dengan efektivitasnya dalam mereduksi marah siswa. Hal ini juga sekaligus membahas perubahan konsep dan paradigma *corporal punishment* di sekolah menjadi sebuah terapi. Inilah yang berbeda dari penelitian-penelitian yang sudah ada.

E. Sistematika Penulisan

Bab I merupakan pendahuluan Dalam bab ini dipaparkan latar belakang masalah mengapa penelitian ini menjadi urgen dilakukan. Di samping itu, masalah akan teridentifikasi menjadi rumusan masalah. Dalam bab ini, dipaparkan juga metode penelitian, tujuan dan manfaat penelitian.

Sebelum memaparkan pembahasan lebih jauh, penulis memetakan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dari aspek sejarah dan

kemanfaatannya. Pembahasan ini terdapat dalam Bab II. Oleh karena itu, sistematika penulisan dalam Dalam Bab II terdiri dari: (a) Sejarah *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (b) Teori Spiritual, (c) Emosi dan Marah dalam Islam, (d) Kecerdasan Emosi, (e) Aplikasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam mengatasi masalah emosi, (f) Tinjauan pustaka terhadap penelitian-penelitian sejenis yang sudah dilakukan sebelumnya oleh orang lain, sehingga penelitian akan semakin jelas arah dan perbedaannya dengan penelitian sebelumnya yang telah ada..

Adapun Bab III merupakan bab yang membahas metode penelitian yang digunakan oleh penulis. Dalam bab ini dirinci mengenai jenis penelitian yang digunakan, metode pengumpulan data, dan metode analisis data. Adapun Bab IV merupakan bab yang merekam dan membahas hasil penelitian tentang terapi *SEFT* dalam mereduksi emosi marah siswa MTs Muhammadiyah Gedongtengen. Dalam bab ini dibagi ke dalam sub bab bahasan sebagai berikut: (a) Gambaran umum tempat penelitian, (b) Kondisi Emosional Siswa MTs Muhammadiyah Gedongtengen, (c) Terapi *SEFT* dalam mereduksi emosi marah Siswa MTs Muhammadiyah Gedongtengen. Dalam sub bab bahasan poin ini diobservasi dan dilakukan wawancara untuk mengetahui efektifitas terapi *SEFT* yang dilakukan. Oleh karena itu, diobservasi kondisi sebelum terapi, kondisi ketika terapi, dan kondisi setelah terapi *SEFT* (d) Analisa penerapan *SEFT* dalam pembelajaran siswa, dalam layanan BK serta bentuk konsep perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasinya.

Langkah berikutnya adalah mengakhiri pembahasan dengan mengambil kesimpulan dari hasil penelitian, memberi rekomendasi atau saran-saran, serta menutup bahasan penelitian. Langkah-langkah ini terdapat dalam Bab V yang merupakan bab penutup dari penelitian ini.