

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

1. Pengertian *SEFT*

SEFT merupakan teknik terapi psikologi yang berawal dari *EFT*. Sebagai teknik yang berawal dari *SEFT*, maka teori utama yang menjadi acuan dasar dalam *SEFT* adalah energi psikologis. Energi psikologis adalah konsep teori yang berbasis teori akupuntur namun dalam aplikasi teknik tanpa menggunakan jarum. Tidak berbeda dengan teori akupuntur, teori energi psikologis berasumsi bahwa setiap manusia mempunyai suatu sistem energi yang mengatur seluruh sistem fisik maupun psikis manusia. Jika pergerakan energi kehidupan yang melewati jalur meridian khusus ini terhambat atau ada *blocking*, maka akan timbul keluhan atau ketidaknyamanan tubuh. *Blocking energy* tersebut umumnya akibat stres fisik maupun stres psikologis yang semuanya berpusat pada pikiran dan sikap hati. Pikiran dan sikap hati negatif menyebabkan *blocking energy* dan menimbulkan rasa seperti khawatir, takut, marah.¹

Di dalam tubuh setiap manusia secara alamiah dimasuki energi kehidupan murni dari alam semesta yang bersumber dari Tuhan Yang Maha Pengasih (*Ar-Rahman*), Yang Maha Hidup (*Al-Qoyyum*). Nafas adalah ekspresi yang paling mendasar untuk mengalirnya energi

¹ Ahmad Faiz Zainuddin. 2006. *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. Jakarta: Arga Publishing. h. 105

kehidupan. Selain itu, energi semesta juga mengalir masuk ke dalam tubuh manusia lewat titik-titik tertentu yang disebut sebagai titik-titik akupuntur (*accupoint*). Dalam kondisi harmonis antara tubuh fisik, pikiran dan jiwa, energi kehidupan ini bergerak bebas. Energi memasuki tubuh manusia melalui titik-titik akupuntur menuju ke seluruh bagian tubuh, sistem organ, sel-sel dan jaringan lewat jalur meridian masing-masing yang khusus.²

Sistem energi tersebut terdiri dari *life force* atau biasa disebut oleh para tabib cina dengan *chi*, *chakra* atau *acupoint* sebagai pusat pembangkit energi dan penyuplai energi ke sel-sel tubuh manusia, dan 365 jalur meridian tubuh yang berfungsi sebagai tempat mengalirnya *chi*. Menurut teori *energy psychology*, gangguan psikologis atau sakit fisik terjadi jika terdapat sejumlah hambatan energi negatif pada pembuluh meridian tempat mengalirnya *chi*. Oleh karena itu, jika ada seseorang mengalami gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan, fobia ataupun depresi, berarti telah terjadi ketidakseimbangan berupa adanya hambatan berupa energi negatif pada sistem jalur meridiannya.

2. Manfaat SEFT

SEFT menggunakan stimulasi berupa ketukan ringan atau *tapping* pada titik *acupoint*. Pada saat *tapping* terjadi peningkatan proses perjalanan sinyal-sinyal *neurotransmitter* yang menurunkan regulasi

² Ahmad Faiz Zainuudin. 2006. *SEFT* h. 33

hypothalamic-pituitary-adrenal axis (HPA axis) sehingga mengurangi produksi hormon stres yaitu kortisol. Efek *tapping* telah dibuktikan dengan sebuah penelitian di *Harvard Medical School*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika seseorang yang dalam keadaan takut kemudian dilakukan *tapping* pada titik *acupointnya* maka terjadi penurunan aktivitas *amygdala*, dengan kata lain terjadi penurunan aktivitas gelombang otak, hal tersebut juga membuat respons *fight or flight* pada partisipan terhenti. Untuk kemudian memunculkan efek relaksasi yang akan menetralkan segala ketegangan emosi yang dialami individu. Efek ini sama dengan respon yang muncul ketika seseorang distimulasi dengan jarum akupuntur pada titik meridiannya.

3. Metode dan Materi SEFT

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan doa dan spiritualitas. Energi psikologis adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang. Menurut zainudin, terapi *SEFT (spiritual emotional freedom technique)* adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan prestasi serta kebermaknaan hidup. Metode yang dilakukan adalah:

- a. *the set – up* yaitu menetralkan energi negatif yang ada ditubuh,
- b. *the tune in* yaitu mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit, dan
- c. *the tapping* yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik – titik tertentu ditubuh manusia

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) menggabungkan antara sistem kerja *energy psychology* dengan kekuatan spiritual sehingga menyebutnya dengan *amplifying effect* (efek pelipat gandaan). Pada tahap pelaksanaan dibutuhkan tiga hal yang harus dilakukan Terapis dan pasien dengan serius yaitu *khusyu', ikhlas, dan pasrah*. Ketiga hal inilah yang menjadi kunci kesuksesan pada pelaksanaan terapi *SEFT (spiritual emotional freedom technique)*³. Spiritual merupakan komponen yang membedakan antara *SEFT* dan *EFT*.

Penambahan unsur spiritual dalam *SEFT* berupa doa kepada Tuhan. Zainuddin mengungkapkan penambahan unsur spiritual berupa doa menghasilkan *amplifying effect* atau efek pelipatgandaan pada *EFT*. Doa mempunyai dampak yang positif terhadap kondisi psikologis. Di dalam tubuh setiap manusia secara alamiah dimasuki energi kehidupan murni dari alam semesta yang bersumber dari Tuhan Yang Maha Pengasih (*Ar-Rahman*), Yang Maha Hidup (*Al-Qoyyum*). Nafas adalah ekspresi yang paling mendasar untuk mengalirnya energi kehidupan. Selain itu, energi semesta juga mengalir masuk ke dalam tubuh manusia lewat titik-titik tertentu yang disebut sebagai titik-titik akupunktur (*accupoint*). Dalam

³ Ahmad Faiz Zainuddin. 2006. *SEFT ...* h.15

kondisi harmonis antara tubuh fisik, pikiran dan jiwa, energi kehidupan ini bergerak bebas. Energi memasuki tubuh manusia melalui titik-titik akupunktur menuju ke seluruh bagian tubuh, sistem organ, sel-sel dan jaringan lewat jalur meridian masing-masing yang khusus.⁴

Zainuddin mengungkapkan bahwa dalam SEFT terdapat pelaksanaan dari *logotherapy*. Hal ini dapat dilihat pada teknik SEFT pada tahap *set up, tune in* maupun *tapping* yang mengajarkan individu untuk dapat ikhlas dan pasrah kepada Tuhan dalam menghadapi setiap persoalan yang dihadapinya. Dengan demikian SEFT memberikan sejumlah pemaknaan yang bersifat spiritualitas pada penggunaanya terhadap persoalan yang dihadapinya. Pemaknaan spiritualitas seperti:⁵

- a. Tuhan itu ada, Tuhan yang mengatur alur kehidupan saya.
- b. Jika Tuhan memberikan kesulitan, disaat bersamaan Tuhan juga memberikan kemudahan.
- c. Setiap kesulitan yang hadir adalah bagian dari keputusan Tuhan yang pastinya baik untuk saya saat ini.
- d. Tuhan dan manusia mempunyai tugas yang berbeda. Tugas saya hanyalah berusaha, sedangkan tugas Tuhan adalah menentukan hasil. Oleh karena itu, dengan menjalankan *SEFT* individu dapat terbebas dari persoalan psikologis yang dihadapinya maupun mencapai kebahagiaan atau hidup yang bermakna.

⁴ Ahmad Faiz Zainuddin. 2006. *SEFT* h.33

⁵ Ahmad Faiz Zainuddin. 2006. *SEFT* h.15

4. Penerapan *SEFT*

a. Pengembangan Diri

Ada sekian orang yang terhenti pengembangan dirinya hanya karena tidak dapat mengatasi satu atau beberapa masalah pribadi. Ini bisa berupa trauma masa lalu yang terus menghantui hidup, kebiasaan yang jelek yang sukar ditinggalkan, ketakutan untuk mengambil resiko dan sebagainya. Berusaha mengembangkan diri dengan masih memikul beban emosi yang belum terselesaikan ibarat mengendarai mobil dengan hand rem terkunci; bisa tetap maju, tetapi tersendat-sendat, tidak bisa *full-speed*.⁶

SEFT adalah terapi yang membantu setiap pribadi agar dapat membebaskan diri dari masalah. Setelah bebas dari belenggu penjajahan emosi, barulah seseorang dapat melangkah loebih jauh untuk mengembangkan potensi diri dengan optimal.

b. Keluarga

Keluarga adalah tempat untuk mendapatkan kebahagiaan terbesar, tetapi juga berpotensi menjadi sumber kepedihan terdalam. Dapat dikatakan, keluarga bisa menjadi surga dunia, tetapi juga bisa menjadi neraka dunia. Kebahagiaan atau kepedihan dalam keluarga sebagian besar berkaitan dengan hubungan yang terbangun antara suami dengan istri dan orang tua dengan anak-anak. Dalam bidang ini (membangun hubungan yang kokoh), *SEFT* bisa menjadi alat bantu

⁶ Ahmad Faiz Zainuddin. 2006. *SEFT* ... h.34

yang sangat bermanfaat. Seseorang bisa menggunakan SEFT untuk menetralkan emosi negatif yang sering timbul dalam keluarga, misalnya: rasa cemburu yang berlebihan, mudah tersinggung atau mudah marah, rasa kecewa karena anak tidak bersikap seperti yang diharapkan, remaja yang memberontak, dan sebagainya.

c. Sekolah

SEFT bisa digunakan oleh guru, pelajar, dosen dan mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai masalah yang berkaitan dengan pendidikan. Guru dapat mengajarkan *SEFT* (atau melakukan *SEFT* atau *Surrogate SEFT*) pada muridnya yang mengalami gangguan emosi (bandel, sukar konsentrasi, malas belajar, moody, masalah yang berkaitan dengan perubahan hormon seksual pada remaja, dan sebagainya).

Siswa dapat menggunakan *SEFT* saat malas belajar, mempelajari pelajaran yang dibenci, menghadapi guru yang dibenci, atau tidak tenang menjelang ujian, serta mengendalikan emosi untuk meraih prestasi yang tinggi. Guru bimbingan dan konseling (BK) dapat bekerja jauh lebih efektif dan efisien dengan mempraktekkan *SEFT*.⁷

5. Organisasi

Memimpin atau menjadi bagian dari satu organisasi menuntut kecerdasan emosi yang tinggi. Beberapa keterampilan vital dalam berorganisasi adalah manajemen konflik, kerja sama kelompok dan

⁷ Ahmad Faiz Zainuddin. 2006. *SEFT* h.34

kepemimpinan. *SEFT* dapat ikut berperan diantaranya dalam mengendalikan emosi negatif yang seringkali muncul saat timbul konflik, misalnya marah, kecewa, takut, dendam, apatis, pesimis, dan cemas. Dalam kerja sama kelompok, *SEFT* bisa digunakan untuk mengeliminasi sikap defensif, mementingkan diri sendiri, tidak berempati, mentalitas kelangkaan (*scarcity mentality*) sukar memahami pikiran dan perasaan orang lain, dan sebagainya.

Dalam kepemimpinan, *SEFT* dapat dimanfaatkan sebagai alat yang efektif untuk memimpin diri sendiri dan memimpin orang lain. Memimpin diri sendiri menuntut kemampuan mengenali dan mengendalikan emosi diri sendiri. Memimpin orang lain membutuhkan keterampilan mengenali dan mengendalikan perasaan orang yang dipimpin.

6. Bisnis

Dunia bisnis saat ini penuh dengan tantangan yang semakin berat karena ketatnya persaingan, sekaligus menawarkan peluang yang sangat besar bagi mereka yang siap berjuang untuk menang. Salah satu kunci kemenangan dalam dunia bisnis adalah *Peak Performance* (Kinerja Unggul). Kinerja unggul ini bisa berupa prestasi penjualan yang mengesankan, tingkat produksi yang tinggi, ide-ide kreatif inovatif, dan budaya kerja yang efisien.

Dalam hal ini, *SEFT* dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah yang sering menghambat pengusaha untuk melakukan kinerja

unggul, seperti takut gagal, takut berbicara didepan publik (memberikan presentasi, takut ditolak, dan malas tanpa motivasi.

7. Olah Raga dan Seni

Atlet atau seniman memiliki dunia yang unik. Kebanyakan orang tua takut masa depan anaknya suram jika menggeluti dunia ini. Memang para atlet atau seniman sepertinya menjalan *zero sum game* (sukses besar atau gagal total). Jika sukses bisa kaya raya, tetapi jika kualitas setengah-setengah bisa hidup susah. Salah satu faktor penentu kesuksesan seorang olahragawan dan seniman adalah bagaimana dia dapat menunjukkan *peak performance* dibawah tekanan (ketika bertanding melawan rival berat atau melakukan pertunjukan didepan penonton yang menuntut performance terbaik).

Beberapa masalah atlet dan seniman yang dapat diselesaikan dengan *SEFT* antara lain: *Performance Anxiety* (demam panggung atau cemas sebelum bertanding), sulit berkonsentrasi, tidak termotivasi untuk menjalani rutinitas latihan yang membosankan, takut gagal atau sulit bangkit dari kegagalan, dan sebagainya.⁸

B. Emosi dan Marah

1. Pengertian Emosi

Secara etimologis, emosi berasal dari bahasa Prancis; *emotion*, yang berasal lagi dari *emouvoir*, ‘*excite*’ yang berdasarkan kata latin

⁸ Ahmad Faiz Zainuddin. 2006. *SEFT* h.35

emovere, artinya keluar. Dengan demikian secara etimologis emosi berarti “bergerak keluar”. Emosi merupakan suatu konsep yang sangat majemuk sehingga tidak dapat satu pun definisi yang diterima secara universal. Emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan dan nafsu, baik itu bersifat positif atau negatif. Emosi sebagai reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem saraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam diri sendiri.⁹ Dalam hal ini, emosi merupakan kebutuhan manusia.

Kebutuhan tersebut dapat dikatakan sebagai kebutuhan paling primitif sejak lahir. Selain kebutuhan makanan fisik untuk tubuh, adalah makanan emosional bagi jiwa. Emosi dapat berwujud positif dan negatif. Emosi yang negatif sudah pasti menghambat prestasi akademik, sementara emosi positif dapat meningkatkan perolehan pengetahuan dan keterampilan. Hal ini terjadi karena orang yang memiliki gangguan emosi akan sulit mengingat, memerhatikan, belajar, atau membuat keputusan secara jernih.¹⁰

2. Macam-Macam Emosi

Para ilmuwan membagi emosi dalam kategori yang berbeda. Di antara mereka ada yang membaginya ke dalam tiga bagian; emosi primer, emosi sekunder, dan emosi latar belakang. Emosi primer mencakup kebahagiaan, kesedihan, ketakutan, kemarahan, keterkejutan, dan rasa

⁹ Sarlito W Sarwono. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada. h. 124-125

¹⁰ Barbara K. Given. 2007. *Brain Based Teaching (terj.) Lala Herawati*. Bandung: Mizan Media Utama. h. 79

jijik. Semua emosi itu ditemukan di semua budaya di seluruh dunia. Emosi sekunder atau sosial meliputi rasa malu, cemburu, rasa bersalah, bangga dan bergantung pada interpretasi budaya. Adapun emosi latar belakang mencakup perasaan sehat, atau tidak enak badan, tenang, tegang, dan perasaan yang tergantung pada temperamen seseorang.¹¹

3. Fungsi Emosi

Emosi tidak selalu jelek, sebab emosi memberikan bumbu kepada kehidupan. Paling tidak, ada empat fungsi emosi.¹² Pertama, emosi sebagai pembangkit energi (*energizer*). Tanpa emosi, kita tidak sadar atau dalam kondisi mati. Hidup berarti merasai, mengalami, bereaksi, dan bertindak. Emosi membangkitkan dan memobilisasi energi kita. Marah menggerakkan kita untuk menyerang, takut menggerakkan kita untuk lari, cinta menggerakkan kita untuk mendekat.

Kedua, emosi adalah pembawa informasi (*messenger*). Bagaimana keadaan diri kita dapat kita ketahui dari emosi kita. Jika kita marah, kita mengetahui bahwa kita dihambat atau diserang orang lain. Kondisi sedih, berarti kehilangan sesuatu yang kita senangi. Bahagia, berarti memperoleh sesuatu yang kita senangi, atau berhasil menghindari apa yang kita benci.

Ketiga, emosi bukan saja pembawa informasi dalam komunikasi intrapersonal, tetapi juga pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa emosi dapat dipahami secara universal. Dalam retorika diketahui bahwa pembicara yang menyertakan

¹¹ Barbara K. Given. 2007. *Brain Based Teaching*h. 91

¹² Jalaludin Rahmat. 1996. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya. h. 41

seluruh emosinya dalam pidato dipandang lebih hidup, lebih dinamis, dan lebih meyakinkan. Keempat, emosi juga merupakan sumber informasi tentang keberhasilan kita. Kita mendambakan kesehatan dan mengetahuinya ketika kita sehat walafiat. Kita mencari keindahan dan mengetahui kita memperolehnya ketika kita merasakan kenikmatan estetis dalam diri kita.

Emosi berbeda-beda dalam hal intensitas dan lamanya. Ada emosi yang ringan, berat, dan desintegratif. Emosi ringan meningkatkan perhatian kita kepada situasi yang sedang kita hadapi, disertai dengan perasaan tegang sedikit. Emosi yang kuat akan disertai rangsangan fisiologis yang kuat. Detak jantung, tekanan darah, pernapasan, produksi adrenalin, semuanya meningkat. Gejala ini lazimnya dikenal dengan *General Adaptation Syndrome*.¹³ Emosi yang disintegratif tentu saja terjadi dalam intensitas emosi yang memuncak. Tentara yang menghadapi pertempuran maut, orang yang telah lama menumpuk penderitaan, pasti mengalami emosi desintegratif.

Dari segi lamanya, ada emosi yang berlangsung singkat dan ada emosi yang berlangsung lama. *Mood* adalah emosi yang menetap selama berjam-jam atau beberapa hari. *Mood* mempengaruhi persepsi kita atau penafsiran kita pada stimuli yang merangsang alat indera kita. *Mood* disebut juga sebagai situasi emosional. Bila suasana emosional ini menjadi kronis dan menjadi bagian dari struktur kepribadian, disebut dengan

¹³ Jalaludin Rahmat. 1996. *Psikologi* h. 41

temperamen. Dalam hubungan ini, bisa dikatakan ada orang dengan temperamen penyedih, pemarah, atau ceria.¹⁴

Emosi juga memiliki energi. Bagian otak yang bertanggung jawab terhadap pengelolaan emosi dan nafsu terdapat dalam bagian amigdala yang terletak pada batang otak manusia.¹⁵ Amigdala berfungsi sebagai gudang ingatan emosional, berperan seperti bagian sekuriti yang setiap saat mengirimkan tanda bahaya dan panggilan darurat kepada organ-organ lain di tubuh. Sebagai contoh, jika mata melihat sesuatu yang menakutkan dan mengandung bahaya, maka impuls yang masuk ke amigdala akan diberi muatan emosi berupa rasa takut. Setelah itu, proses yang terjadi di amigdala akan memberikan isyarat dikeluarkannya sejumlah hormon norepinephrine yang membuat wajah otak dan bagian-bagian tubuh lain melakukan reaksi siaga. Jantung menjadi bedebur kencang, meningkatkan tekanan darah, pembuluh darah pada otot melebar sehingga otot siap digunakan untuk lari.¹⁶

Energi emosi ada yang bersifat positif dan membangun, seperti rasa bahagia, optimis, cinta, empati, ceria, gembira, tenang, damai, nyaman, cinta pada kebaikan, keadilan, dan sebagainya. Jika kita memiliki emosi yang *constructive* maka hormon-hormon seperti endorfin, dopamin dalam tubuh kita akan bekerja membuat tubuh lebih sehat dan awet muda. Boleh dikatakan bahwa kesuksesan, kebahagiaan, dan kesehatan sangat

¹⁴ Jalaludin Rahmat. 1996. *Psikologi*h. 42

¹⁵ Bondan Agus Suryanto. 2015. *Terapi Mengendalikan Pikiran dan Hormon dengan Metode RCI*, Yogyakarta: Kana Media. h. 68

¹⁶ Bondan Agus Suryanto. 2015. *Terapi* h. 68

dipengaruhi oleh seberapa banyak kita memiliki emosi yang positif dan seberapa terampil kita mengelola emosi kita.

Selain bersifat positif, ada energi emosional yang berisi emosi-emosi negatif yang bersifat merusak, seperti sedih, cemas, takut, marah, depresi, putus asa, dan benci. Jika emosi negatif ini sering muncul, maka akan bersifat merusak tubuh manusia melalui peran hormon kortisol, epinefrina, vasopresin, dan lain-lain. Energi emosional yang merusak ini akan melahirkan perbuatan-perbuatan yang cenderung bersifat negatif.¹⁷

4. Emosi Marah

Marah termasuk ke dalam salah satu jenis emosi. Hal ini dapat dilihat dari penggolongan macam-macam emosi yang telah diwacanakan oleh para pakar. Penggolongan emosi tersebut adalah:¹⁸ (1) Amarah yang meliputi bringas, mengamuk, marah besar, jengkel, kesal hati, dan terganggu. (2) Kesedihan, meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, juga putus asa. (3) Rasa takut, seperti cemas, gugup, khawatir, waspada, fobia. (4) Kenikmatan yang meliputi bahagia, gembira, senang, bangga. (5) Cinta, meliputi: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat. (6) Terkejut, seperti terkesiap, takjub, terpana. (7) Jengkel, meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka. (8) Malu, seperti: rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

¹⁷ Bondan Agus Suryanto. 2015. *Terapi* h. 68

¹⁸ Hamzah B. Uno. 2008. *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara. h. 64-65

Emosi marah merupakan salah satu jenis emosi yang dianggap sebagai emosi dasar dan bersifat universal. Semua orang dari semua budaya memiliki emosi marah. Biasanya, marah dianggap sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari agresi, kekejaman dan kekerasan. Marah dianggap sebagai pemicunya. Oleh karenanya pembahasan marah biasanya selalu dikaitkan dengan agresi dan kekerasan. Emosi marah dinilai negatif oleh masyarakat karena sifat destruktifnya. Marah pun sering bernilai negatif bagi individu, orang kadang hilang akal karena sedang marah.

Akan tetapi, emosi marah memang diberikan Allah SWT untuk manusia. Marah itu mudah, sabar menjadi indah. Orang yang dapat menahan amarahnya merupakan indikator seseorang yang bertaqwa.

“.....dan orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain. Dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik.” (Q.S. Ali Imran: 124)

C. Kecerdasan Emosi

1. Definisi Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi, dalam bahasa Inggris disebut *Emotional Quotient*, disingkat *EQ*, merupakan kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan. Sedangkan, kecerdasan intelijensi mengacu pada kapasitas untuk memberikan alasan yang valid akan suatu hubungan.

Kecerdasan emosional (*EQ*) belakangan ini dinilai tidak kalah penting dengan kecerdasan intelektual (*IQ*). Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional dua kali lebih penting daripada kecerdasan intelektual dalam memberikan kontribusi terhadap kesuksesan seseorang.

2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi bukan berarti memberikan kebebasan kepada perasaan untuk berkuasa, melainkan mengelola perasaan sedemikian rupa sehingga terekspresikan secara tepat dan efektif. Adapun unsur dalam kecerdasan emosi adalah:¹⁹

a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri (kesadaran diri) adalah mengetahui apa yang dirasakan pada suatu kondisi tertentu dan mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang, serta memiliki tolak ukur yang realitis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Kesadaran diri adalah waspada, baik terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati. Orang-orang yang peka akan suasana hati mereka akan mandiri dan yakin akan batas-batas yang akan mereka bangun, kesehatan jiwanya bagus, dan cenderung berpendapat positif akan kehidupan.

Bila suasana hatinya sedang jelek, mereka tidak risau dan tidak larut ke dalamnya, dan mereka mampu melepaskan diri dari suasana

¹⁹ Daniel Goleman. 2015. *Emotional Intelligence, mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka. h. 57

itu dengan lebih cepat. Sedangkan orang yang mempunyai kesadaran terhadap perasaan dirinya rendah mereka cenderung akan membuat penalarannya tidak berjalan dengan baik.

b. Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani emosinya dengan baik sehingga berdampak positif dalam melaksanakan tugas, peka terhadap kata hati sehingga dapat mencapai tujuannya. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

Orang-orang yang buruk kemampuannya dalam mengelola emosi mereka akan terus menerus bertarung dalam perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

c. Memotivasi Diri Sendiri

Motivasi merupakan dorongan untuk melakukan sesuatu sehingga menuntun seseorang untuk menuju sasaran, dan membantu dalam mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.

Untuk mendapatkan prestasi yang terbaik dalam kehidupan, kita harus memiliki motivasi dalam diri kita, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri. Orang yang pandai dalam memotivasi diri, mereka cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

d. Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Esthi, empati atau kecakapan sosial adalah kemampuan dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang. Menurut Goleman empati merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang.

Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain. Orang-orang seperti ini cocok untuk pekerjaan-pekerjaan keperawatan, mengajar, penjualan, dan manajemen.

e. Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang dapat menagani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan menggunakan keterampilan untuk mempengaruhi dan memimpin, serta menyelesaikan permasalahan dengan cermat. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan.

Untuk mengembangkan kemampuan membina hubungan, yang perlu kita lakukan adalah memperhatikan bahasa tubuh, intonasi dan volume suara, serta kecepatan gerak orang lain. Petunjuk-petunjuk tersebut akan memberikan informasi yang anda butuhkan dalam menentukan perasaan mereka. Satu hal yang perlu diingat ajukan pertanyaan jika anda tidak begitu yakin dengan apa yang sebenarnya mereka rasakan.²⁰

D. Energi Spiritual

Energi spiritual merupakan identitas esensial dari manusia dan makhluk lain. Setiap makhluk memiliki fitrahnya masing-masing. Fitrah manusia adalah sebagai makhluk primata yang paling cerdas di muka bumi.²¹ Energi spiritual dilekatkan kepada seorang manusia setelah Allah SWT memberinya roh. Secara biologis, fitrah adalah sifat-sifat bawaan yang

²⁰ Bradberry dan Graeaves. 2009. *Taklukan Emosimu: The Way of Emotional Quotient for Your Better Life*. Jogjakarta: Garailmu. h.158

²¹ Bondan Agus Suryanto, *Terapih. 77*

diberikan kepada manusia. Fitrah manusia diproses di dunia melalui hukum alam yang telah ditetapkan oleh Allah sebelumnya. Dari generasi ke generasi, manusia dibentuk melalui hukum genetika atau hukum turunan bawaan.

Dalam Islam, salah satu fitrah manusia adalah berkeyakinan kepada Allah. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat ar-Rum ayat 30:

*“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah, tetaplal
atas fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak
ada perubahan pada fitrah Allah. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan
manusia tidak megetahui.”*²²

Fakta menunjukkan bahwa fitrah manusia yang menyimpan kesadaran moral adalah fenomena adalah fenomena yang bersifat universal. Kodrat rohani manusia tidak tergantung kepada agama, budaya, ras, dan bangsa tertentu. Nilai moral fitrah manusia adalah suara Allah kepada makhluknya dengan bukti sebagai berikut:²³

Hasil penelitian para neurolog, di dalam otak terdapat pusat spiritual yang dinamakan *God Spot* (Titik Allah). Jika pusat itu dirangsang maka akan timbul pengalaman-pengalaman spiritual. Melalui pengamatan terhadap otak dengan topografi emisi positron, area-area saraf tersebut akan bersinar ketika subjek penelitian diarahkan untuk mendiskusikan topik spiritual atau agama. Hal ini menunjukkan bahwa peran emosi dalam kegiatan spiritual sangat erat.

Meskipun simpanse dan siamang mampu belajar dari pengalaman dengan menggunakan batu untuk alat dan rumput untuk memancing anai-anai,

²² Bondan Agus Suryanto, *Terapi*h. 78

²³ Bondan Agus Suryanto, *Terapi*h. 78

juga melahirkan emosi dengan berpelukan, tetapi tidak pernah terjadi ada binatang yang memberikan sesaji pada sesuatu yang dianggap dewa atau membawa sesuatu hadiah untuk calon pengantin putri seperti yang terjadi pada manusia.

Energi spiritual menunjukkan bahwa manusia tidak hanya berurusan dengan rangsangan pancaindera dan nafsu-nafsu ragawi, tetapi lebih dari itu. Manusia memungkinkan untuk memilih kegiatan yang didorong oleh motivasi pengorbanan kepada Allah dan keikhlasan beramal tanpa imbalan. Banyak orang yang tidak memahami motivasi ini. Mereka adalah golongan orang-orang yang berpikiran materialistis yang menganggap kehidupan keagamaan sebagai akibat kerinduan hubungan ibu-anak dan bersifat kekanak-kanakan.

Energi spiritual akan mendorong manusia selalu mencari hakikat keberadaan manusia. Kecenderungan mencari Allah merupakan kodrat atau fitrah manusia sehingga pada hakikatnya energi spiritual melahirkan fitrah manusia.

E. Terapi Pikiran dan Emosi

Berbicara dalam terapi pikiran dan emosi, tidak dapat lepas dari tiga lapisan kesadaran manusia yang merupakan pengembangan dari teori psikoanalisis Sigmund Freud dan pakar psikologi Jung.²⁴

1. Alam Kesadaran (*Conscious*)

Alam kesadaran adalah suatu keadaan pikiran pada waktu kita sedang dalam posisi terjaga, tidak tidur, atau tidak pingsan. Dalam

²⁴ Bondan Agus Suryanto, *Terapih.* 88-94

keadaan sadar, apa yang kita lakukan hampir selalu di bawah kontrol pancaindra kita. Tidak semua keputusan dari perbuatan kita selalu berasal dari pertimbangan akal sadar. Sebagian keputusan dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman atau kepribadian yang tersimpan dalam alam bawah sadar kita yang pengaruhnya sering tidak kita sadari.

Perilaku manusia dapat berubah melalui alam kesadaran dengan memberikan informasi, persuasi, nasihat yang bertujuan untuk membentuk keyakinan terhadap orang tersebut. Jika informasi, nasihat, dan fakta diberikan kemudian diterima dan diyakini bahkan disimpan dalam ingatan, maka orang tersebut biasanya berniat mengubah sikap berkaitan dengan keyakinan yang telah dimilikinya.

2. Alam Bawah Sadar (*Subconscious*)

Alam bawah sadar adalah seperti gudang yang menyimpan segala pengalaman hidup, dorongan nafsu, dan insting manusia. Berikut adalah contoh alam bawah sadar manusia.

- a. Pengalaman kehidupan emosional, merupakan pengalaman yang melibatkan emosi yang direkam dan disimpan dalam alam bawah sadar.
- b. Refleks-refleks, seperti jari pada waktu main piano, refleks menjaga keseimbangan pada waktu bersepeda, refleks gerakan pada waktu berenang, dan sebagainya.

- c. Ingatan, tersimpan di alam bawah sadar tentang pengalaman dan pengetahuan kita. Pengalaman hidup seseorang selalu tercatat dalam pikiran bawah sadar.
- d. Kreativitas, dapat ditingkatkan dengan memanfaatkan potensi bawah sadar manusia.
- e. Alam tidur, mimpi-mimpi. Pikiran orang yang sedang tidur dan tidak bermimpi akan masuk ke dalam gelombang delta pada *electroencephalography* (EEG), suatu alat pendeteksi gelombang listrik pada otak. Sementara itu, pada saat tidur dan bermimpi, pikiran manusia akan masuk dalam gelombang otak yang disebut Theta. Pikiran orang yang sedang bermeditasi akan masuk dalam gelombang Alfa dan Theta.
- f. Kepribadian, kebiasaan baik, dan buruk. Merupakan hasil dari kumpulan pengalaman, bawaan, keturunan, dan pendidikan yang tersimpan dalam bawah sadar kita. Pola kepribadian tersebut akan selalu muncul tanpa kita sadari dalam menanggapi suatu kejadian. Manusia memiliki hubungan antara alam sadar dan bawah sadar.

Pada kondisi rileks, alam bawah sadar dalam kondisi terbuka terhadap masukan dari manapun sehingga jika kita ingin mengubah kepribadian yang tidak kita kehendaki, saat itulah kita lebih mudah memasukan pengaruhnya dengan sugesti. Disebut alam bawah sadar, karena isinya memang tidak kita sadari, tetapi pengaruhnya terhadap perbuatan kita sangat besar.

Baik buruknya kepribadian kita tergantung pada isi bawah sadar kita. Jika alam bawah sadar kita baik, maka akan memunculkan kepribadian yang baik. Sebaliknya, jika isi alam bawah sadar kita dipenuhi oleh keyakinan yang salah, maka akan muncul pikiran jahat yang nantinya akan menimbulkan perbuatan jahat, tergantung situasinya memungkinkan atau tidak.

g. Alam Supra-Sadar (*Superconscious*)

Merupakan alam di atas kesadaran manusia ketika berhubungan dengan alam ketuhanan. Alam roh bukan berasal dari alam sadar atau alam bawah sadar manusia. Oleh sebab itu, disebut alam supra-sadar. Alam supra-sadar pada hakikatnya terdapat dalam roh yang berasal dari alam ketuhanan.