

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Remaja adalah mereka yang mengalami masa transisi (peralihan) dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yaitu antara usia 12-13 tahun hingga usia 20-an, perubahan yang terjadi termasuk drastis pada semua aspek perkembangannya yaitu meliputi perkembangan fisik, kognitif, kepribadian, dan sosial (Gunarsa, 2006). Pada masa ini individu mengalami tantangan dalam perkembangannya, yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri terutama di lingkungan sosial. Remaja yang tidak memiliki kemampuan untuk berinteraksi sosial atau bahkan tidak dapat berinteraksi, maka remaja akan kehilangan relasi. Tugas perkembangan remaja mengacu pada konteks sosial yang perlu dilakukan oleh remaja, yaitu mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya (baik laki-laki maupun perempuan), mencapai peran sosial laki-laki dan perempuan, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab (Hurlock, 2004).

Perilaku sosial remaja muncul atau terbentuk dari hasil interaksi dengan teman sebaya. Saat remaja berada dalam kelompok sebayanya, tidak menutup kemungkinan remaja akan mengalami tekanan dari kelompok sebayanya tersebut. Remaja memiliki ketidakseimbangan emosi, membuat remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan. Saat remaja tidak dapat menerima dan mengadopsi nilai dan perilaku kelompok sebaya maka remaja akan mendapatkan tekanan dari

lingkungan tersebut. Tekanan yang dialami remaja dari kelompok sebayanya dapat bersifat positif maupun negatif (Sarwono, 2001).

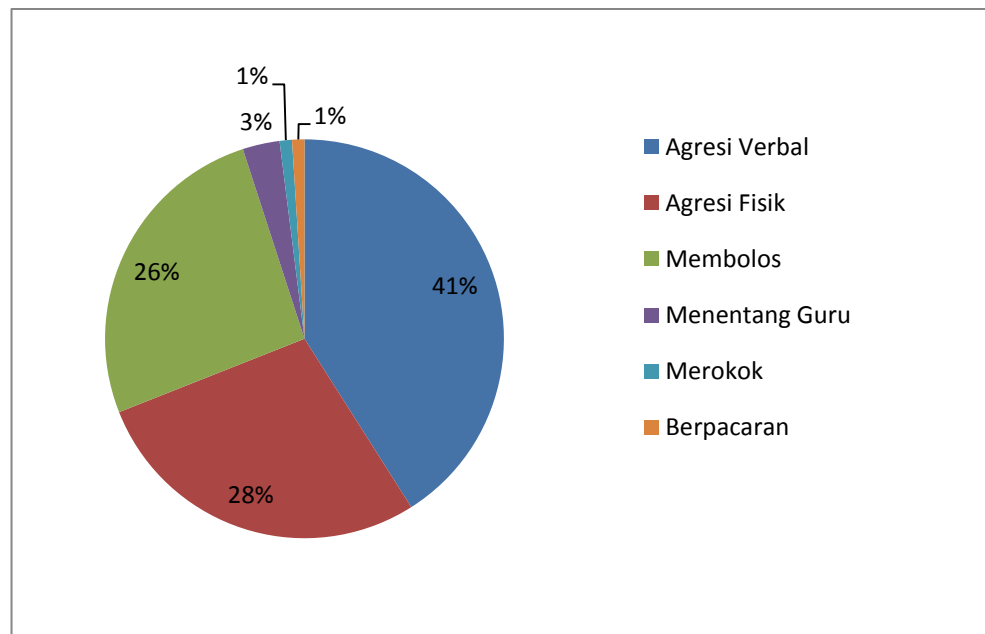
Lingkungan sosial yang positif sangat membantu remaja untuk memahami bahwa remaja memiliki nilai-nilai yang baik dalam bertingkah laku dan berpersepsi. Lingkungan sosial yang positif menjadikan remaja dapat diterima, remaja akan melakukan katarsis, serta memungkinkan remaja menguji nilai-nilai baru dan pandangan-pandangan baru. Sedangkan lingkungan sosial yang negatif menjadikan remaja cenderung menunjukkan prasangka permusuhan saat berhadapan dengan stimulus sosial yang ambigu sehingga remaja sering mengartikannya sebagai tanda permusuhan. Remaja yang tidak bisa menyesuaikan atau beradaptasi dengan lingkungan yang selalu berubah-ubah, akan memiliki perilaku yang maladaptif, salah satunya adalah perilaku agresif (Santrock, 2012).

Riset yang dilakukan LSM Plan International dan *International Center for Research on Women (ICRW)* yang dirilis awal Maret 2015 menunjukkan fakta terkait kekerasan anak di sekolah. Terdapat 84% anak di Indonesia yang melakukan kekerasan di sekolah. Angka tersebut lebih tinggi dari tren di kawasan Asia yakni 70%. Selain itu Badan Pusat Statistik (BPS) juga menunjukkan adanya *tren* kenakalan dan kriminalitas remaja di Indonesia mulai dari kekerasan fisik, kekerasan seksual dan kekerasan psikis meningkat. Badan Pusat Statistik Indonesia (2015) mencatat bahwa jumlah perkelahian masal antar pelajar yang terjadi di Indonesia meningkat dari tahun 2008 sebanyak 108 kasus, tahun 2011 sebanyak 210 kasus, dan 327 kasus pada tahun 2014.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di sekolah pada hari Rabu, 16 Mei 2018 data yang diperoleh dari guru BK (Bimbingan Konseling) mengenai permasalahan siswa di SMP 7 Muhammadiyah Surakarta berbagai macam. Misalnya siswa yang membolos, telat masuk sekolah, sering mengganggu temannya, mengajak temannya bertengkar dengan membuat keributan sehingga temannya membalas dan terjadi pertengkaran dengan cara memukul, menendang, mendorong, atau menyakiti secara fisik. Secara verbal ada siswa yang suka mengumpat, berkata kasar, memanggil teman dengan nama julukan, atau nama orang tua, menghina, dan berkata kotor. Kasus yang pernah terjadi yaitu siswa X meminta uang kepada temannya dengan paksaan yang dilakukan setiap hari, jika tidak di beri maka siswa tersebut akan membentak, mengumpat, berkata kasar kepada korban, selain itu X mengancam akan memukulnya, dan membeberkan rahasia korbannya. Guru BK (Bimbingan Konseling) menyatakan bahwa siswa tersebut berperilaku agresi dipengaruhi berasal dari diri individu tersebut, lingkungan sekitar, keluarga maupun sekolah. Contoh siswa Y di awal masuk sekolah ia merupakan anak pendiam, setelah beberapa bulan kemudian ia mengikuti perilaku teman-temannya yang ada di sekitarnya, suka berteriak-teriak, memerintah temannya, berkata kasar, memukul, menendang dan bertengkar dengan temannya.

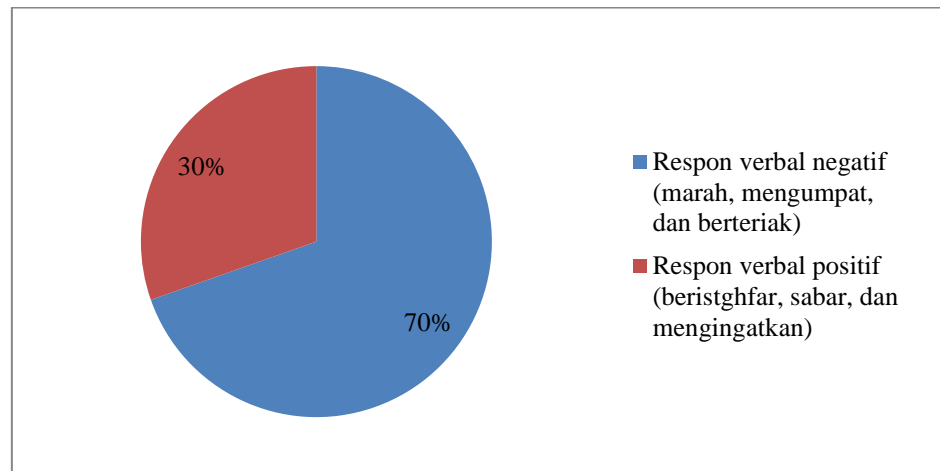
Berdasarkan hasil angket perilaku agresi yang diberikan kepada 76 orang siswa di SMP 7 Muhammadiyah Surakarta, diperoleh 72% siswa yang pernah terlibat dalam suatu permasalahan, dan 28% siswa tidak pernah terlibat dalam

suatu permasalahan. Permasalahan yang sering dilakukan dapat dilihat pada Gambar1.



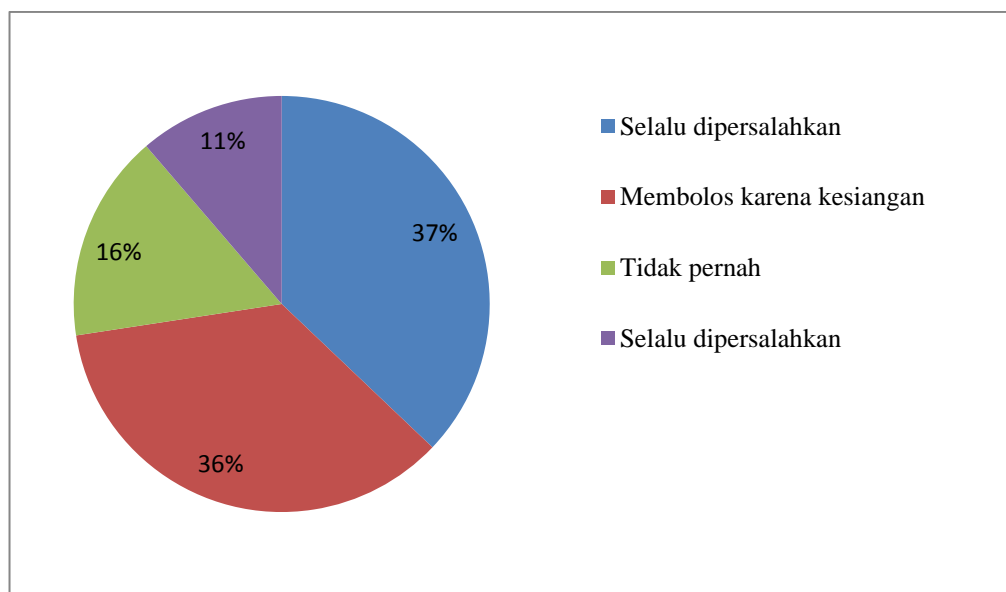
Gambar 1. Permasalahan yang sering dilakukan

Berdasarkan gambar 1 dapat dijelaskan bahwa permasalahan yang sering dilakukan siswa yaitu: 41% siswa sering terlibat dalam agresi verbal, yaitu mengancam, dan mengejek, 28% siswa melakukan agresi fisik yaitu mengajak teman bertengkar, memukul, menendang, melecehkan dengan cara menyakiti secara fisik



Gambar 2. Respon saat teman mengganggu

Berdasarkan Gambar 2 dapat diuraikan bahwa respon siswa saat mengganggu teman yaitu terdapat 70% memberikan respon yang negatif, yaitu umpatan, memarahinya, membalas perilakunya, memukul, berteriak dan terdapat 30% siswa yang memberikan respon positif, dengan beristighfar, sabar, diam, dan mengingatkan.



Gambar 3. Alasan melakukan perilaku agresi

Berdasarkan gambar 3 maka dapat diuraikan bahwa alasan siswa melakukan perilaku agresi yaitu 38% membalas perilaku teman, 7% selalu dipersalahkan atas perilakunya, 23% merasa bahagia saat teman takut terhadap pelaku, dan ingin diperhatikan.

Baron dan Byrne (2005) mendefinisikan perilaku agresi sebagai suatu bentuk perilaku yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya perilaku tersebut. Bentuk-bentuk agresi yang ditampilkan antara lain: menghina, menolak melakukan tugas, melempar barang, mencubit, menendang, mendorong untuk mendapatkan menginginkan, mengganggu teman, memukul, mudah marah dan berkelahi.

Berkowitz (2006) menggolongkan bentuk agresif menjadi agresif fisik dan verbal secara langsung dan tak langsung. Bentuk agresi fisik langsung diantaranya adalah memukul dan menendang, sedangkan bentuk agresif verbal langsung adalah memaki dan verbal tak langsung adalah menyebarkan cerita yang tidak menyenangkan (bergosip).

Perilaku agresi menyebabkan para remaja terbiasa menyelesaikan permasalahan dengan kekerasan. Saat remaja berada di dalam lingkungan masyarakat dan memiliki peran penting, maka mereka cenderung menyelesaikan masalah dengan cara main hakim sendiri. Perilaku agresi yang terjadi di lingkungan sekolah dapat mengganggu proses pembelajaran dan perkembangan sosialnya. Situasi dan kebiasaan buruk yang terjadi di lingkungan sekolah akan membentuk remaja lain meniru dan berperilaku agresi dan akan semakin meluas. Selain itu korban perilaku agresi akan merasa tak berdaya, adanya kemarahan

setelah menjadi korban perilaku agresi, merasa terkucilkan, ketidakmampuan mempercayai orang lain, menggalang relasi dekat dengan orang lain, perilaku tersebut membekas pada korban, dan hilangnya keyakinan pada orang lain.

Zainuddin (2006) Emosi marah yang bersifat negatif dan meledak-ledak, menyebabkan terjadinya proses penyaluran energi negatif berupa dorongan agresi yang akan mempengaruhi perilaku individu. Tekanan emosional yang tidak teratasi akan menghambat aliran energi di dalam tubuh sehingga tubuh menjadi lemah.

Zainuddin (2006) menyatakan bahwa terapi SEFT ini adalah sebuah terapi emosi yang mampu menurunkan tingkat agresi remaja serta mampu menyelesaikan masalah psikis dan fisik yang dialami seseorang. Freinstein (dalam Zainuddin, 2006) menyatakan bahwa *Energy Psychology* merupakan seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku. *Energy Psychology* beberapa ingatan (sadar maupun bawah sadar) tentang masa lalu dapat membangkitkan gangguan psikologis, tetapi tidak berjalan secara langsung, melainkan adanya “proses antara” yang dinamakan “*Disruption of Body Energy System*” terganggunya sistem energi tubuh yang menyebabkan gangguan emosi. Untuk menurunkan agresi remaja peneliti menggunakan *SEFT* yaitu teknik yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan doa dan spiritualitas. Pelatihan SEFT merupakan teknik terapi yang mudah dipelajari dan mudah dipraktikkan oleh siapa saja, cepat dirasakan hasilnya, murah (sekali belajar bisa kita gunakan untuk selamanya, pada berbagai masalah, epektifitasnya relatif permanen, jika dipraktikkan dengan benar, tidak

ada rasa sakit atau efek samping, jadi sangat aman dipraktikkan oleh siapapun, universal, bisa diterapkan untuk masalah fisik atau emosi apapun (Zainuddin, 2006)

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa perilaku agresi lebih disebabkan oleh faktor pengendalian diri individu yang kurang. Hal ini, disebabkan oleh tekanan emosi menyebabkan terjadinya proses penyaluran energi negatif berupa dorongan agresi sehingga mempengaruhi perilaku individu. Energi negatif yang dimaksudkan dapat berupa beban emosional (pikiran negatif), Zainuddin (2006) menjelaskan bahwa beban emosional individu yang berupa pikiran negatif berpengaruh pada perilaku agresi dapat diturunkan dengan metode terapi SEFT.

Berdasarkan pemaparan tersebut peneliti membuat rumusan masalah apakah perilaku agresi dapat diturunkan dengan pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)?, oleh karena itu peneliti mencoba untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan perilaku agresi”

## **B. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan perilaku agresi pada remaja.



### **C. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan, serta dapat memberikan informasi serta menambah wawasan pengetahuan psikologi khususnya tentang mengetahui efektivitas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan perilaku agresi pada remaja.

#### 2. Manfaat Praktis

Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengatasi perilaku agresi pada remaja, sehingga dapat menerapkan dalam menangani perilaku siswa yang mengalami agresi.

Bagi siswa diharapkan mampu untuk mempraktikkan SEFT untuk meredakan emosi dan dapat berfikir positif

#### 3. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini memberikan sumbangan informasi dalam bidang keilmuan psikologi khususnya psikologi pendidikan. Selain itu diharapkan untuk bisa menjadi acuan bagi peneliti berikutnya yang akan mengambil tema peneliti yang serupa.

## D. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. Keaslian Penelitian**

No	Peneliti	Tahun	Subjek	Tujuan	Metode	Hasil
1.	Judul: Efektivitas <i>Anger Management Training</i> Untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja Disruptive Behavior Disorders  Peneliti: Nasrizulhaidi, Irna Minauli, Elvi Andriani Yusuf	2015	Remaja laki-laki berusia 13-15 tahun, pelajar SMP, dengan screening, dengan syarat memenuhi kriteria skor yang tergolong disruptive behavior disorders dan agresivitas	Untuk mengetahui efektivitas anger management training untuk menurunkan agresivitas pada remaja disruptive behavior disorder	Eksperimen	AMT ( <i>Anger Management Training</i> ) efektif untuk menurunkan agresivitas. AMT dapat diberikan pada individu yang memiliki kemampuan di bawah rata-rata, dengan memodifikasi program yang lebih berbentuk operasional konkrit. Metode yang digunakan: diskusi kasus, latihan individual, presentasi dan modelling perilaku.
2.	Judul: Efektivitas Pelatihan Perilaku Positif Untuk Meningkatkan Kesejahteraan dan Menurunkan Agresivitas Anak Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kutoarjo Jawa Tengah  Peneliti: Hafsah Budi Argia	2011	AnakbinaanLembaga PemasyarakatanAnak, berusia 10 sampai 18 tahun.	Untuk membangun kekuatan dengan meningkatkan kemampuan individu yang mereka punyai	Eksperimen	Perilaku positif berpengaruh positif terhadap kondisi psikologis remaja penghuni Lapas Kutoarjo. Implikasi perilaku positif yang dalam penelitian psikologi terlihat mampu meningkatkan kondisi psikologis adalah silaturrohim, yang erat hubungannya dengan pemaafan dalam hukum pidana.

No	Peneliti	Tahun	Subjek	Tujuan	Metode	Hasil
3.	Judul:Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah ( <i>Anger Management</i> )  Peneliti: Laela Siddiqah	2010	Remaja laki-laki kelas XI dari 2 SMA, usia 16 tahun, yang terpilih melalui seleksi skor tingkat amarah, serta direkomendasikan guru sebagai siswa berisiko.	Untuk menurunkan perilaku agresi di kalangan Sekolah Menengah Pertama	Eksperimen	Perubahan agresi pada kelompok eksperimen menggunakan program manajemen kemarahan memiliki berguna untuk mengurangi agresi di masa muda. Agresi kelompok kontrol membuktikan bahwa agresi akan meningkat jika tidak ada pengobatan untuk remaja dengan tingkat kemarahan yang tinggi. Penelitian lebih lanjut dengan sampel
4.	Judul: Studi tentang perilaku agresi di kalangan remaja  Peneliti: Yoshi Restu dan Yusri	2013	Siswa yang menunjukkan perilaku agresif dan siswa yang pernah dipanggil oleh guru BK/ konselor karena perilaku agresif	Untuk memperoleh gambaran mengenai perilaku agresifsiswa di sekolah yang terkait dengan (a) jenis perilaku agresif siswa, (b) faktor penyebab perilaku agresif siswa, c) upaya yang dilakukan guru BK/ konselor untuk mengatasi perilaku agresif siswa.	Kualitatif ( <i>studi kasus</i> )	Penelitian studi perilaku agresif siswa di sekolah, bahwa: (a) ketiga subjek berperilaku agresif, yang terdiri dari agresif fisik, verbal dan terhadap benda, (b) dari enam faktor yang peneliti teliti, terdapat empat faktor yang menjadi penyebab terjadinya perilaku agresif dari ketiga subjek, yaitu frustrasi, kekuasaan dan kepatuhan, provokasi dan suhu udara, (c) bantuan layanan BK yang dapat diberikan terkait dengan memberikan bantuan berupa layanan bimbingan dan konseling seperti layanan informasi, penguasaan konten, konseling individual dan bimbingan kelompok

No	Peneliti	Tahun	Subjek	Tujuan	Metode	Hasil
5.	Judul: Efektivitas Buku “Pelangi Hatiku” dalam Menurunkan Agresi Siswa Sekolah Dasar  Peneliti: Nur Haris 'Ali Dian Sari Utami	2013	Siswa Sekolah Dasar	Untuk mengetahui efektivitas penurunan agresivitas pada siswa sekolah dasar yang menggunakan Buku “Pelangi Hatiku” (BPH)	Eksperimen	Tingkat agresivitas siswa mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan BPH. Secara kualitatif, BPH mampu menjadi alternatif media bagi para siswa untuk mengungkapkan ide, emosi, dan pengalaman yang dirasakan.
6.	Judul: Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Agresi Remaja Di SMK Negeri 2 Pekanbaru  Peneliti: Junia Trisnawati, Fathra Annis Nauli, Agrina	2014	Siswa SMK	Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif remaja di SMK Negeri 2 pekanbaru.	Kualitatif	Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif remaja di SMK Negeri 2 pekanbaru yaitu siswa usia 16 tahun yang mayoritas berjenis kelamin laki-laki, yang tinggal dengan orang tua, pengaruh teman sebaya, media elektronik.
7.	Judul: Pengaruh <i>Cognitif Behavior Therapy</i> dalam Memperkuat Empati pada Remaja dengan Perilaku Agresif  Penulis: Latifah Nur Ahyani dan Dwi Astuti	2014	Remaja	Untuk menguji secara pengaruh CBT( <i>cognitif behavior therapy</i> ) dalam memperkuat empati	Eksperimen	CBT sebagai stimulasi berperan dalam menurunkan perilaku agresif dan meningkatkan empati pada remaja

No	Peneliti	Tahun	Subjek	Tujuan	Metode	Hasil
8.	Judul: Keefektifan Teknik Sosiodrama untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Siswa Kelas VII di SMP Negeri 5 Kepanjen  Peneliti: Vony Aristya Sari1, Blasius Boli Lasan, Eva Kartika Wulan Sari	2017	Siswa SMP	Untuk mengetahui keefektifan teknik sosiodrama dalam mengurangi perilaku agresif verbal siswa	Eksperimen	Teknik sosiodrama efektif untuk menurunkan perilaku agresif verbal, karena sosiodrama dapat menjadi media untuk mengubah perilaku agresif verbal dan menggantinya dengan perilaku-perilaku baru
9.	Judul: Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (KSBS) untuk mereduksi perilaku agresif siswa (Penelitian subjek tunggal pada enam siswa)  Peneliti: Fifi Khoirul Fitriyah	2017	Siswa SMA	Untuk menguji efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (KSBS) untuk mereduksi perilaku agresif siswa di salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA)	Eksperimen	KSBS secara umum telah terbukti efektif dalam mereduksi perilaku agresif pada empat siswa disemua aspek perilaku agresif, namun pada dua siswa lainnya tidak menunjukkan penurunan signifikan pada aspek agresi verbal.

No	Peneliti	Tahun	Subjek	Tujuan	Metode	Hasil
10.	Judul: Efektifitas Terapi SEFT ( <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> ) untuk Mengurangi Perilaku Merokok Remaja Madya  Peneliti: Yupiter Sulifan & Suroso dan Abdul Muhid	2014	Remaja SMA siswa perokok dalam kaegori sedang	Terapi SEFT efektif dapat mengurangi perilaku merokok pada remaja madya siswa SMA	Eksperimen	SEFT terbukti efektif dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja. Subjek lebih banyak mengisap rokok sebelum diberi terapi SEFT dibandingkan dengan setelah diberi terapi SEFT
11.	Judul: <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) untuk mengurangi kecemasan pada orang tua yang anaknya menjadi korban pelecehan seksual  Penulis: Ardlan Adi Putra	2015	Orang tua yang anaknya menjadi korban pelecehan seksual, subjek menunjukkan gejala kecemasan, anak korban pelecehan berjenis kelamin perempuan	Untuk melihat terap SEFT dapat mengurangi gejala-gejala kecemasan yang terjadi pada orang tua korban pelecehan seksual.	Kualitatif-Esperiment al	Kecemasan yang dialami oleh masing-masing subjek yaitu mengenai kekhawatiran terhadap masa depan, gangguan dalam perilaku tidur, dan keluhan fisik pusing dan ketegangan otot fisik. Gejala kecemasan subjek di turunkan dengan menggunakan teknik SEFT, dan pada penelitian ini SEFT dapat menurunkan kecemasan yang terjadi pada orang tua korban pelecehan seksual.

No	Peneliti	Tahun	Subjek	Tujuan	Metode	Hasil
12.	Judul: Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Tehnique</i> untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren  Peneliti: Wardatul Adawiyah, Ni'matuzahroh	2016	Siswa SMA pondok pesantren	Untuk membuktikan efektivitas terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Tehnique</i> dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren	Eksperimen	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memiliki skor stres akademik yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Sehingga SEFT dinilai efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren
13.	Judul: Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emosional Freedom Technique</i> (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea  Peneliti: Muthmainnah Zakiyyah	2013	Remaja putri usia 12-15 tahun yang mengalamidismenorea	SEFT untuk penanganan nyeri <i>dismenorea</i>	Eksperimen	Ada pengaruh terapi <i>Spiritual Emosional Freedom Technique</i> (SEFT) terhadap penanganan nyeridismenorea pada remaja putri usia 12–15 tahun
14.	Judul: Intervensi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> Untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi  Peneliti: Elyusra Ulfa	2013	Siswa SMK, Korban erupsi gunung Merapi tahun	Untuk mengetahui pengaruh intervensi spiritual emotional freedom technique dalam menurunkan gangguan stres pasca trauma pada remaja korban erupsi gunung Merapi	Eksperimen	Intervensi <i>spiritual emotional freedom technique</i> terbukti dapat menurunkan gangguan stres pasca trauma pada remaja korban erupsi gunung Merapi, yang ditunjukkan dengan menurunnya skor gangguan stres pasca trauma yang bervariasi.

No	Peneliti	Tahun	Subjek	Tujuan	Metode	Hasil
15.	Judul: Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna Napza  Peneliti: Inggriane Puspita Dewi, Diana Fauziah	2017	Para pengguna NAPZA	Untuk mengetahui adakah pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada para pengguna NAPZA	Eksperimen	Ada pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada para pengguna NAPZA, SELAIN ITU SEFT juga dapat berpengaruh terhadap bio, psiko, sosial dan spiritual yang dimiliki oleh para pecandu NAPZA.
16.	Judul: Studi Analisis Terhadap Penggunaan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i> yang dapat digunakan sebagai Terapi Klien Yang Mengalami <i>Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)</i>  Peneliti: Henny Lilyanti	2016	Penderita PTSD dapat dialami oleh dewasa dan anak-anak	Analisa terkait dengan penerapan terapi SEFT sebagai salahsatu terapi psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada klien dengan PTSD.	Deskriptif	Terapi SEFT dapat dijadikan alternatif psikoterapi untuk mengatasi masalah emosi pada penderita. PTSD atau yang mengalami gangguan emosi karena pengalaman traumatis. Terapi SEFT efektif untuk mengatasi PTSD atau yang mengalami gangguan emosi karena pengalaman traumatis karena terapi ini mudah dan relatif cepat dengan efektifitas tinggi



No	Peneliti	Tahun	Subjek	Tujuan	Metode	Hasil
17.	Judul: Peningkatan Produktifitas dan Pencegahan Kekambuhan Gangguan Jiwa dengan Pendekatan Pelatihan <i>Emosional Freedom Technique (EFT) dan Home Care</i> di RSUD Banyumas  Peneliti: Suryanto, Siti Harwanti, Wahyu Ekowati	2012	Pasien taraf pemulihan, usia produktif (20-55 tahun), sudah mau dan mampu berkomunikasi dan bekerjasama serta ditemani oleh pihak keluarga.	Agar keluarga pasien dan pasien lebih tenang, tidak cemas yang berlebihan atau khawatir yang berlebihan terhadap kondisi pasien	Pelatihan (survai dan observasi)	Pasien secara bertahap sudah mulai mampu bersosialisasi, sudah mampu melakukan kegiatan <i>personal hygiene</i> dan sudah mulai mampu berproduktif (bekerja) kembali.
18.	Judul: <i>Spiritual Emotional Freedom Techique (SEFT)</i> menurunkan stres pasien kanker serviks Peneliti: Desmaniarti, Z Nani Avianti	2014	Pasien kanker serviks	Untuk mengatasi emosi negatif melalui perpaduan teknik yang menggunakan energipsikologis, kekuatan spiritual, dan doa	Eksperimen	Stres pada pasien kanker serviks turun secara bermakna setelah intervensi

No	Peneliti	Tahun	Subjek	Tujuan	Metode	Hasil
19.	Judul: <i>The effect of emotional freedom technique (EFT) therapy on the reduction of aggression in single mothers</i>  Peneliti: Mohammad Reza Abdi, Khadijeh Abolmaali	2015	Ibu tunggal berusia 25 hingga 40 tahun pada yang mengacu pada pusat kesejahteraan	untuk menentukan efektivitas terapi emosional freedom teknik (EFT) pada pengurangan agresi di ibu tunggal.	Eksperimen	hasil penelitian ini menunjukkan efikasi terapi EFT pada pengurangan agresi pada ibu tunggal.
20.	Judul: <i>Is Spiritual Well-Being Among Adolescents Associated with a Lower Level of Bullying Behaviour? The Mediating Effect of Perceived Bullying Behaviour of Peers</i>  Peneliti: Katarina Dutkova, Jana Holubcikova, Michaela Kravcova, Peter Babincak, Peter Tavel, Andrea Madarasova Geckova	2017	Remaja	Untuk mengeksplorasi hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan bullying, dan apakah yang dirasakan perilaku bullying	Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara kesejahteraan rohani dan kelakuan menggertak, dengan peran mediasi dirasakan perilaku bullying. Remaja yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi berada pada risiko lebih rendah <i>bullying</i>

No	Peneliti	Tahun	Subjek	Tujuan	Metode	Hasil
21.	Judul: <i>Monitoring Aggression in Adolescents: Yoga As A Panacea</i>  Peneliti: Anita Sharma	2012	Siswa usia 14-17 tahun	Untuk mengetahui efektifitas yoga pada remaja	Eksperimen	Yoga dapat membantu dalam mengurangi agresi dan membawa lebih baik tingkat konsentrasi, prestasi akademik dan terbaik dalam diri individu, dan dapat dikatakan bahwa yoga sendiri menawarkan pandangan hidup yang santai
22.	Judul: <i>The Effect of Spiritual Intelligence Training on the Indicators of Mental Health in Iranian Students: An Experimental Study</i>  Peneliti: Amin Mortazavi, Samaneh Alimohammadi & Davoud Hayati	2014	Siswa SMA	Untuk menentukan efek kecerdasan rohani pada	Eksperimen	Spiritualitas dapat meningkatkan pertumbuhan kesehatan mental di anak-anak dan siswa. sehingga implikasi dari studi memberikan wawasan baru kepada siswa SMA untuk mengembangkan konsep kecerdasan rohani sebagai baru membangun kehidupan mereka sehari-hari.

Berdasarkan tabel 1 penelitian mengenai perilaku agresi sudah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Peneliti sebelumnya menggunakan intervensi *Anger Management Training*, pelatihan berfikir positif, *CBT* untuk memperkuat empati, teknik sosiodrama, dan konseling. Tujuan dari penelitian tersebut untuk menurunkan perilaku agresi dan menggantinya dengan perilaku yang positif. Metode yang digunakan pada penelitian sebelumnya yaitu menggunakan metode eksperimen. Peneliti saat ini akan menggunakan metode eksperimen atau sama seperti peneliti sebelumnya, namun intervensi dan subjek yang akan di gunakan berbeda dari peneliti sebelumnya.

Penelitian ini menggunakan pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan perilaku agresi. SEFT yaitu teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan doa dan spiritualitas. *SEFT* menggunakan unsur spiritual, cara yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, karena *SEFT* hanya menggunakan ketukan ringan (*tapping*). Terapi *SEFT* dapat digunakan sebagai salah satu teknik terapi untuk mengatasi masalah emosional dan fisik, yaitu dengan melakukan totok ringan (*tapping*) pada titik syaraf atau meridian tubuh.

Beberapa peneliti sebelumnya menggunakan teknik SEFT pada kasus-kasus klinis yaitu depresi, kecemasan pada orang tua yang anaknya menjadi korban pelecehan seksual, pasien *dismenorea* (keram perut pada saat menstruasi), penurunan stres penderita kanker serviks, stres pasca trauma, stres akademik, dan kecemasan pada pengguna napza. Sedangkan penelitian dengan

judul“Pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan perilaku agresi” belum digunakan oleh peneliti sebelumnya.

Subjek dalam penelitian ini juga berbeda dari penelitian sebelumnya. Subjek yang digunakan pada penelitian sebelumnya banyak menggunakan pasien di RS, atau pasien yang membutuhkan penanganan klinis, subjek yang mengalami kecemasan, depresi, dan stres. Namun pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah subjek usia remaja dan masih duduk di bangku SMP yang memiliki perilaku agresi.

Materi yang digunakan dalam merancang modul SEFT yaitu menggunakan buku SEFT yang dibuat oleh Zainudin (2012) yang terdiri dari 3 tahapan yaitu *The set up, the tune in, the tapping*. Materi yang akan diberikan disesuaikan dengan remaja yang mengalami permasalahan perilaku agresi.