

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan suatu bentuk ketegangan mental atau emosional hasil dari keadaan yang tidak sesuai dengan harapan. Stres juga merupakan sebuah reaksi terhadap stimulus yang mengganggu keseimbangan mental atau fisik kita.¹

Stres adalah suatu kondisi yang dinamis, saat seseorang dihadapkan pada peluang, tantangan, tuntutan atau sumber daya yang terkait dengan apa yang diharapkan individu. Stres adalah beban rohani yang melewati batas kemampuan rohani itu sendiri, sehingga perilakunya kurang terkontrol secara sehat.²

Stres menurut Clonninger adalah kondisi seseorang yang sedang mengalami masalah atau tantangan, dan belum menemukan jalan keluarnya yang membuat tegang seorang tersebut. Sedangkan stres yang dikemukakan Kendall dan

¹ Tio, *Jangan Stres Berhenti Kerja, Mak*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), h.19

² Jazak Yus Afriansyah, *Stress! So What?!*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014), h.19

Hammen, stres terjadi pada individu ketika terdapat kontradiksi antara situasi yang menuntut dengan respon individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres adalah semua masalah atau tuntutan pembiasaan yang dapat memecah keseimbangan seseorang.³

Pandemi covid-19 ini menjadi sumber stres bagi kaum buruh, Stres karena perihal pekerjaan, pendapatan, hal kesehatan dan masih banyak lagi. Mungkin stres menurut kebanyakan orang merupakan suatu hal yang tidak begitu mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, padahal sebenarnya stres dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Sangat buruknya stres untuk kesehatan seseorang yang telah dibuktikan oleh sebuah studi baru yang menemukan tingginya kasus pada veteran di AS yang menderita PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) serta korban Badai Katrina.⁴

³ Wayan Candra, dkk. *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*, (Yogyakarta: ANDI, 2017) h. 104-105

⁴ Jazak Yus Afriansyah, *Stress! So What?!.....* h. 23

Seluruh dunia khususnya Indonesia masih dalam melakukan upaya berjuang melawan pandemi Covid-19. Imbauan yang dibuat pemerintah terkait bekerja, dan belajar di rumah masing-masing tentunya akan sulit dilakukan masyarakat karena salah satunya alasan ekonomi.

“Sebagian masyarakat khawatir tertular Covid-19 25%, tetapi banyak yang merasa khawatir tidak dapat bekerja dan menerima penghasilan atau masyarakat takut kelaparan 67,4%,” dikutip dari Direktur *Eksekutif Voxpopuli Research Center* Dika Moehamad dalam keterangan tertulis kepada pers di Jakarta, Selasa 9 Juni 2020. Sementara 7,3% tidak tahu dan tidak memberikan jawaban terhadap survey.⁵

Pemerintah membuat kebijakan PSBB, *Work From Home* atau di rumah saja, yang segala sesuatu dilakukan di rumah, sehingga dari kebijakan pemerintah ini berdampak kepada para buruh, buruh yang telah bekerja dikurangi gajinya, dan beberapa perusahaan melakukan PHK (Pemutusan Hubungan Kerja).

⁵Penelitian Terbaru: Masyarakat Cenderung Takut Kelaparan Dibandingkan COVID-19 <http://jurnalpresisi.pikiran-rakyat.com/nasional/>, diakses pada 24 September 2020, pukul 16:20 WIB.

Dampak pandemi Covid-19 terhadap dunia ketenagakerjaan di Indonesia. Dari sisi pekerja, terjadi gelombang PHK dan penurunan pendapatan sebab terganggunya kegiatan usaha terhadap sektor. 15,6% pekerja mengalami PHK dan 40% pekerja mengalami penurunan pendapatan, 7% pendapatan buruh turun hingga 50%. Dampak tersebut berpengaruh pada kelangsungan hidup pekerja serta keluarganya,” jelas Ngadi dari Pusat Penelitian Kependudukan LIPI.⁶

Virus corona tidak hanya berdampak pada perekonomian saja, akan tetapi sangat berdampak besar pada kehidupan, terlebih kesehatan fisik dan psikis. Dampak yang terjadi pada buruh yang telah disebutkan diatas, rentan sekali buruh mengalami stres, bahkan sampai depresi. Karena stres tersebut, buruh mudah sekali untuk sakit kepala, menyendiri, marah-marah atau merasakan gejala stres lainnya, sehingga karena gejala stres tersebut dapat mengakibatkan orang-orang disekitarnya merasakan dampak dari

⁶ *Survei dampak darurat virus corona terhadap tenaga kerja Indonesia* <http://lipi.go.id/siaranpress/>, diakses 19 September 2020, pukul 20.40 WIB.

gejala stres yang dialami oleh buruh tersebut. Seperti halnya yang terjadi dengan buruh yang berada di Kabupaten Serang atau karyawan yang ter-PHK dari PT. Nikomas Pouchen Kabupaten Serang-Banten. Faktor stres pada buruh tersebut yaitu karena hilangnya pekerjaan, berkurangnya hasil pendapatan, tidak adanya kegiatan setelah ter-PHK, dan sulitnya mencari pekerjaan.

Stres akan menjadi bermasalah dan berdampak buruk kepada seseorang jika dibiarkan dalam waktu yang lama, karena dapat membuat seseorang mengalami depresi, psikosomatis, dan penyakit lainnya yang berasal dari faktor stres. Maka itu, buruh yang mengalami stres akibat dampak covid-19 harus ditangani dengan upaya menurunkan tingkat stres buruh tersebut.

Untuk mengatasi stres yang terjadi sebab covid-19 ini, peneliti akan menggunakan terapi EFT (Emotional Freedom Technique) sebagai media terapi dalam mengurangi stres buruh terdampak pandemi covid-19 ini.

EFT (Emotional Freedom Technique) atau teknik kebebasan emosi adalah terapi psikologis yang diterapkan berdasarkan teori yang mengatakan bahwa emosi yang berlebihan

pada dasarnya bersifat negatif. Untuk membebaskan dari berbagai faktor emosional, EFT memberikan metode penyembuhan yang bernama *tapping*, yaitu dengan mengetuk-ngetuk pada titik-titik energi meridian pada tubuh.⁷

EFT merupakan terapi meridian energi. Terapi EFT dapat dilakukan pada siapapun, dengan tata cara yang benar, eft efektif untuk mengatasi keluhan fisik maupun emosional. Cara kerja EFT sehingga dapat menyembuhkan, EFT dilakukan dengan menggunakan ketukan ringan jari pada bagian-bagian tertentu dari tubuh, reset tubuh anda akan menjadi lebih baik.

Semua emosi negatif yang membuat rasa sakit baik bersifat fisik maupun emosional yang disebabkan oleh gangguan-gangguan pada sistem tubuh, EFT merupakan terapi untuk membersihkan sirkuit atau meridian dimana emosi negatif mulai memberikan penyumbatan. Dengan terapi EFT ini, seseorang tidak memerlukan psikoanalisis untuk membebaskan emosi dari masalah. Untuk alasan ini EFT adalah pilihan yang paling tepat untuk dijadikan sebagai metode dalam penyembuhan bagi orang-

⁷ Eddy Iskandar, *The Miracle of Touch*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2010), h. 33

orang yang mengalami rasa sakit yang berlebihan karena masalah emosional.⁸

Dari latar belakang di atas, yang telah diuraikan berdasarkan keadaan dan permasalahan tentang stres buruh yang terdampak covid-19, dengan demikian peneliti mengangkat penelitian yang berjudul **“Self healing dengan terapi EFT (Emotional Freedom Technique) mengurangi stres buruh terdampak covid-19 di Kabupaten Serang”**.

B. Rumusan Penelitian

1. Bagaimana kondisi psikologis buruh yang terdampak Covid-19 di Kabupaten Serang?
2. Bagaimana penerapan self healing terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada buruh terdampak Covid-19?
3. Bagaimana hasil penerapan self healing terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada buruh terdampak Covid-19?

⁸ Andi Thahir, dkk, *Emotional Freedom Technique*, Jurusan Bimbingan Konseling IAIN Bandar Lampung dan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tjungkarakang, *Jurnal Kesehatan* Vol. V, No. 1, April 2014, h. 85-86

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui kondisi psikologis buruh yang terdampak Covid-19 di Kabupaten Serang.
2. Mengetahui penerapan self healing terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada buruh terdampak Covid-19?
3. Mengetahui hasil penerapan self healing terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada buruh terdampak Covid-19?

D. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, dapat memberi sumbangsih keilmuan kepada para konselor atau calon konselor mengenai penanganan stres terhadap buruh yang terdampak pandemi Covid-19. Sehingga penelitian ini

dapat menjadi bahan baca dan referensi karya ilmiah Fakultas Dakwah khususnya Prodi Bimbingan Konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa terapi *Emotional Freedom Technique* merupakan teknik terapi yang dapat mengurangi stres buruh terdampak Covid-19. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan baru mengenai terapi EFT baik teori ataupun praktiknya.

E. Kajian Pustaka

Berdasarkan pengamatan dan pencarian peneliti, ada dua karya ilmiah dalam bentuk jurnal dan skripsi. Karya ilmiah yang peneliti temui, diantaranya sebagai berikut:

1. Pertama, jurnal yang berjudul "*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks*" jurnal ini disusun oleh Desmaniarti, Z dan Nani Avianti. Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan

Kemenkes Bandung. *Jurnal Ners* Vol. 9 No. 1 April 2014: 91-96.

Tujuan dari jurnal ini adalah untuk menjelaskan penurunan stres pada pasien kanker serviks di Ruang Obgyn RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung. Dengan adanya penurunan stres diharapkan pasien kanker serviks menjalani pengobatan dengan lebih baik.⁹ Perbedaan Jurnal ini dengan skripsi saya adalah saya meneliti terapi EFT dalam mengurangi stres buruh terdampak covid-19.

2. Kedua, skripsi yang berjudul “Efektivitas *Emotional Freedom Technique* Untuk Mengurangi *Test Anxiety*”. Skripsi ini disusun oleh Amatohula Lahagu, Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta 2017.

Tujuan dari skripsi ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Emotional Freedom Technique* Untuk Mengurangi *Test Anxiety*. *Test Anxiety* berpengaruh dalam situasi ujian,

⁹ Desmaniarti, Z. Nani Avianti, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks, Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. *Jurnal Ners* Vol. 9 No. 1 April 2014: 91-96.

proses belajar, konsep diri, motivasi, dan karir.¹⁰ Perbedaannya dengan penelitian saya, saya memfokuskan hanya kepada stres buruh yang terdampak covid-19.

F. Kerangka Teori

1. Kondisi buruh yang terdampak covid-19

Kondisi yang terjadi pada pekerja (buruh) saat pandemi ini, salah satunya adalah mengalami stres. Banyak kasus pada buruh mengeluh atas kondisinya setelah ter-PHK, cemas, dan sering merasakan pusing.

2. Stres

Ketika kita bereaksi terhadap ketakutan, kecemasan, bahaya atau kebutuhan yang lainnya yang membuat kita bereaksi mendadak dengan apa yang disebut dengan respon “lawan atau lari”. Stres adalah tekanan batin yang disebabkan stressor stres itu sendiri.

Dalam stres kita perlu adanya daya tahan. Daya tahan adalah kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami

¹⁰ Amatohula Lahagu, *Efektivitas Emotional Freedom Technique Untuk Mengurangi Test Anxiety*, Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanats Dharma Yogyakarta: 2017.

sesuatu yang tidak menyenangkan dan menyakitkan. Dengan daya tahan kita menjadi kuat, dan membantu menyeimbangkan stres menjadi positif dan menjauhkan dari stres negatif.

Penting juga untuk mengetahui gejala stres. Gejala stres adakalanya dapat terlihat dengan jelas, seperti merasa gelisah, mudah panik, cemas, ketakutan, selalu khawatir, dan sulit tidur.

Tetapi kita sering pula mengalami gejala stres yang sering sekali tidak disadari, dan karena gejala tersebut menyebabkan kita merasa sakit kepala, sakit perut, dan pingsan.

Yang telah disebutkan merupakan gejala umum. Namun tidak seorangpun mau mengalami gejala tersebut terlalu sering dan dalam waktu lama. Karena gejala tersebut mengganggu aktivitas dan menghalangi untuk hidup bahagia.¹¹

¹¹ Nicola Morgan, *Panduan mengatasi stress bagi remaja*, (Jakarta: Penerbit Gemilang, 2014), h. 15-19

3. Terapi EFT dalam mengatasi stres buruh terdampak Covid-19

Konseling adalah proses bantuan dalam menyelesaikan masalah dari orang yang mengerti (konselor) kepada konseli dengan melakukan *face to face* dalam upaya menyelesaikan masalah yang dihadapi.¹² Pada penelitian ini, menggunakan terapi sugesti dalam membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya. Terapi sugesti yang dimaksudkan adalah terapi EFT dengan metode *self healing*.

Terapi EFT atau yang disebut tapping adalah terapi yang mudah sekali untuk dipraktikkan, dapat dilakukan di mana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. penggunaannya dengan ketukan pada titik-titik meridian dengan di barengi afirmasi-afirmasi.

Dalam EFT terdapat ungkapan afirmasi, Afirmasi ini adalah kata-kata atau pernyataan yang diucapkan berulang-ulang yang bersifat menegaskan agar pikiran tetap terfokus pada apa yang diucapkan. Kata-kata yang diucapkan berulang-ulang akan memaksa otak kita untuk menyimpan hal

¹² Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Serang: A-Empat, 2017) h. 42

tersebut di pikiran bawah sadar kita. Di dalam pikiran bawah sadar, terdapat kekuatan inti yang dapat memerintahkan tubuh kita untuk melakukan apa yang kita yakini tanpa bertanya untuk apa kita melakukannya.¹³

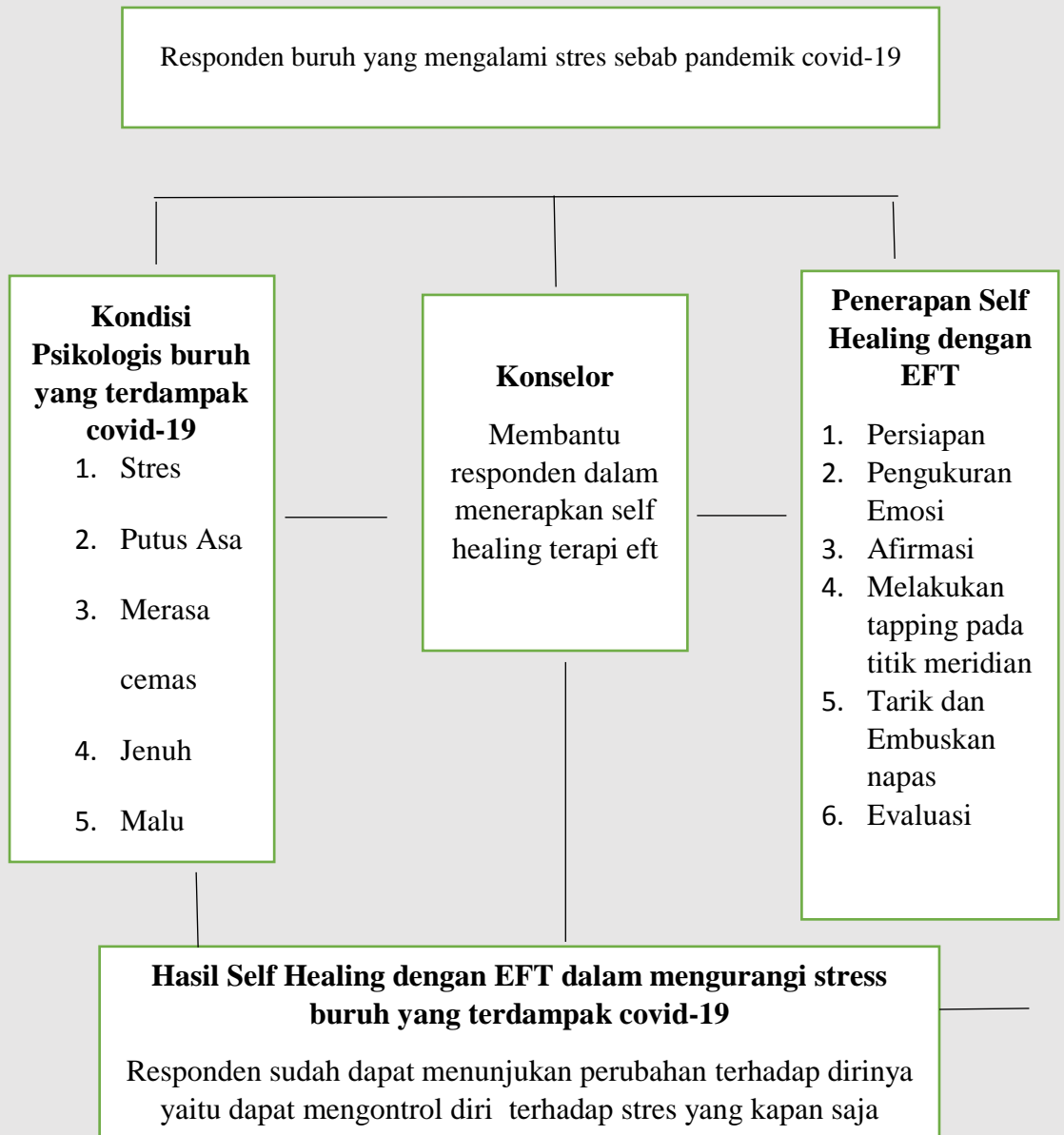
Sedangkan *self healing* adalah proses konseling, atau proses penyembuhan yang dilakukan oleh individu tersebut.

Dengan menggunakan terapi EFT, diharapkan dapat membantu buruh terdampak covid-19 untuk dapat mengontrol emosi, dan mengubah emosi negatif ke emosi positif.

¹³ Cahyo Satria Wijaya, *You Are What You Think You Are What You Believe Hidup Bahagia Dengan Berpikir & Berperasaan Positif*, (Yogyakarta: Shira, 2018) h.25

Tabel 1.1

Kerangka Teori dalam Terapi EFT



G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif tindakan.

Metode penelitian kualitatif menurut Creswell mendefinisikan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan atau pencarian untuk mengeksplorasi serta memahami suatu gejala yang fundamental.

Penelitian ini juga disebut dengan penelitian ilmiah, sebab penelitian ini menekankan pemahaman tentang situasi alamiah dari partisipan, tempat, dan lingkungannya.¹⁴

Penelitian tindakan merupakan bentuk penelitian yang terdapat beberapa prosedur untuk menguraikan kasus-kasus yang bersifat khusus. Penelitian tindakan lebih cocok digunakan dalam penelitian kualitatif karena bergantung pada pengamatan dan yang bersifat behavioralistik.¹⁵

¹⁴ J.R Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. (Jakarta: Grasindo, 2010) h.7-10

¹⁵ Muh. Fitrah, Luthfiyah, *Metodelogi Penelitian Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*, (Sukabumi: Jejak, 2017). H. 39

2. Waktu dan lokasi penelitian

Waktu penelitian dimulai pada bulan Oktober 2020 hingga bulan Maret 2021. Lokasi penelitian di Kabupaten Serang Provinsi Banten.

Alasan mengapa memilih lokasi penelitian di Kabupaten Serang ini, karena banyaknya masyarakat di Kabupaten Serang yang mengalami stres sebab terdampak covid-19.

3. Subjek dan Objek Penelitian

Berdasarkan penelitian ini, peneliti menjadikan subjek penelitian adalah buruh di Kabupaten Serang. Sedangkan objek penelitiannya adalah pengelolaan stres buruh terdampak Covid-19 dengan *self healing* menggunakan terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*).

4. Teknik Pengumpulan Data

Untuk pengumpulan data, peneliti menggunakan beberapa alat atau instrumen penelitian sebagai berikut.

a. Observasi

Sutrisno Hadi menjelaskan tentang pengertian observasi. Observasi adalah suatu proses yang kompleks, suatu proses yang disusun dari proses biologis dan psikologi. Dan dari keduanya yang terpenting adalah proses pengamatan dan ingatan.¹⁶

Maksud utama dari observasi adalah menggambarkan situasi atau keadaan yang diobservasi, peneliti mengerti tentang situasi, konteks, dan menggambarkannya dengan sealamiah mungkin.¹⁷

Observasi ini dilakukan di Kabupaten Serang, dengan mengamati secara langsung kondisi para buruh yang terdampak covid-19 di PT. Nikomas.

b. Wawancara

Dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara tidak terstruktur. Adapun wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas, yang tidak

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015) cet-21, h. 203

¹⁷ J.R Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis.....*, h. 113-114

menggunakan pedoman wawancara yang sistematis dan lengkap pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya beberapa garis besarnya saja.¹⁸

Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi. Dengan wawancara partisipan akan menceritakan pengalamannya kepada si peneliti. Bercerita merupakan jalan masuk untuk mengerti.

Dalam wawancara, peneliti tidak hanya mengajukan beberapa pertanyaan, tetapi peneliti mendapatkan arti dari pengalaman hidup orang lain.

Dengan wawancara peneliti merubah partisipan menjadi objek ke subjek, karena pada penelitian kualitatif ini, kedudukan partisipan dengan peneliti sama, sama-sama berperan aktif. Hal ini yang tidak menjadikan sebagai responden, akan tetapi menjadi partisipan karena tidak hanya menjawab pertanyaan yang jawabannya sudah tersedia, tetapi partisipan yang artinya terlibat langsung. Penelitian dengan wawancara ini dianggap tepat, karena

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*,
h. 197

benar-benar *down to earth*, berasal dari lapangan, bukan rekayasa peneliti.¹⁹

Dalam penelitian ini wawancara dilakukan dengan buruh di kota Serang sebanyak 5 responden. Peneliti melakukan assesmen terhadap masing-masing responden sebanyak 2 kali. Sedangkan wawancara dalam melakukan penelitian berupa self healing dengan terapi EFT (Emotional Freedom Technique) sebanyak 5 kali.

c. Dokumentasi

Dokumen menurut Stori dan Komariah adalah catatan kejadian yang sudah lalu yang dinyatakan dalam bentuk lisan, tulisan dan karya bentuk. Menurut Keegan menyatakan bahwa data-data yang mudah di akses guna kelangsungan penelitian, sedangkan menurut Silverman dokumen adalah kumpulan atau jumlah signifikan dari data yang akan ditulis, disimpan, dan digulirkan dalam penelitian.²⁰ Dokumentasi pada penelitian ini menggunakan jenis dokumentasi foto.

¹⁹ J.R Raco. *Metode Penelitian Kualitatif Jenis,*, h. 116-118

²⁰ Albi Anggita, Johan Setiawan. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. (Sukabumi: CV Jejak 2018) h. 145

H. Sistematika Penelitian

Untuk mempermudah peneliti dalam penulisan ini, maka disusun sistematika penulisan yang terdiri lima bab, diantaranya adalah:

BAB I Pendahuluan, meliputi: Latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian Pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Landasan Teori, meliputi adanya pengertian stres, self healing, dan terapi EFT.

BAB III Kondisi buruh yang mengalami stres sebab terdampak covid-19, meliputi gambaran umum subjek penelitian, stressor buruh yang terdampak covid-19, gejala-gejala stres buruh yang terdampak Covid-19, dan kondisi psikologis buruh terdampak covid-19.

BAB IV Pelaksanaan Self Healing dengan terapi EFT (*Emotional Freedom Techneqiu*) dalam mengurangi stres buruh terdampak covid-19, meliputi penerapan self healing dengan

terapi EFT (*Emotional Freedom /Techneqiu*) dalam mengurangi stres buruh terdampak covid-19, dan hasil penerapan self healing dengan terapi EFT (*Emotional Freedom Techneqiu*).

BAB V Penutup, meliputi kesimpulan dan saran.