

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Emosi merupakan suatu bentuk hal yang alamiah dimiliki oleh setiap manusia yang sudah terbawa sejak lahir. Dilihat dari segi bahasa, emosi bersumber dari bahasa latin yaitu “*movere*” yang berarti “bergerak atau menggerakkan”.¹ Selain itu, emosi juga merupakan kondisi biologis dan psikologis yang ada pada diri manusia.² Emosi muncul sebagai bentuk ekspresi kejasmanian yang timbul sebagai bentuk akibat dari keadaan atau situasi tertentu.³ Dari pengertian beberapa definisi tersebut, tersebut, dapat dipahami bahwa emosi memiliki kecenderungan untuk bergerak atau bertindak.

Seseorang yang sedang emosi biasanya akan menggerakkan salah satu anggota tubuhnya tergantung dimensi dari penyebab munculnya emosi tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari emosi sering dipraktekkan bahkan menjadi hal yang wajar untuk dilakukan. Emosi seseorang bisa muncul setiap detiknya karena seseorang sebagai makhluk sosial dan tidak bisa terhindar dari adanya konflik yang muncul baik antar individu dengan individu, individu dengan kelompok dan kelompok dengan kelompok. Biasanya seseorang yang sudah terjun dalam emosi kurang dapat menguasai dirinya sendiri.⁴

Individu dapat dikatakan memiliki emosi yang sehat apabila dalam diri seseorang tersebut terjadi keseimbangan antara *Feeling* dan *Thinking*.⁵ Banyak sekali bentuk problem yang terjadi di Indonesia yang menjadikan kondisi mental seseorang tidak seimbang bahkan tidak sehat. Seperti problem yang saat ini dirasakan oleh semua penduduk Indonesia yaitu dampak dari adanya pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 memberi dampak perubahan yang sangat signifikan dari berbagai ruang lingkup khususnya pada

¹ Yahdinil Firda Nadhiroh, *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)* 2, no.1 (2015) : 54

² Rini Susanti, *Perkembangan Emosi Manusia*, no. 15, : 171.

³ Aan Ansori, *Kepribadian dan Emosi* 1, no. 1 (2020) : 45

⁴ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar : Aksara Timur, 2018), 107

⁵ Budi Sarasati, Okta Nurvia, *Emosi Dalam Tulisan (Emotion in Writing)* 14, no.1 (2021) : 40

lingkup ekonomi, pendidikan dan sosial.⁶ Masyarakat dipaksa harus melakukan aktivitas yang tidak biasanya dilakukan.

Dalam lingkup ekonomi setelah adanya pandemi Covid-19 terjadi penurunan *Income* yang sangat drastis, banyaknya buruh dan pegawai yang dengan terpaksa harus berhenti bekerja. Problem ekonomi di masa pandemi Covid-19 ini melahirkan bermacam bentuk emosi negatif. Emosi negatif tersebut seperti munculnya rasa khawatir dan takut terhadap berita tentang perkembangan covid-19, rasa ingin membunuh, kejahatan moral, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) karena adanya penurunan ekonomi seperti banyaknya pemutusan hubungan kerja (PHK) sehingga banyak terjadi pengangguran. Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan agar emosi tetap stabil dalam menghadapi pandemi covid-19 yaitu perbanyak melakukan aktivitas fisik seperti olah raga, berjemur di pagi hari untuk meningkatkan sistem imun tubuh, berhenti melakukan kebiasaan buruk seperti merokok dan meminum alkohol. Kemudian diganti dengan melakukan kebiasaan yang positif seperti istirahat yang cukup karena istirahat yang cukup akan menjadikan perasaan lebih tenang dan jauh dari berbagai macam kecemasan, mengonsumsi makanan yang bergizi seperti buah-buahan, sayuran, ikan laut, daging, kacang-kacangan, susu dan minum air putih yang cukup, membuat rutinitas pribadi seperti memasak, membaca buku, dan menonton film serta bijak dalam memilah informasi. Ketika kita bijak dalam menerima informasi maka akan menjadikan perasaan tenang dan tidak cemas berlebihan dan tetap menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat. Sebisa mungkin untuk meluangkan waktu agar tetap bisa berkomunikasi dengan keluarga, sahabat, teman rekan kerja. Komunikasi dapat dilakukan melalui berbagai macam media, seperti WhatsApp, Pesan singkat, Telepon atau video call.⁷

Selain hal-hal di atas dunia pendidikan juga memberi perubahan. Peserta didik mulai dari tingkat Play Group hingga Perguruan Tinggi. Mereka melaksanakan kegiatan belajar dengan keadaan daring. Banyak peserta didik yang endingnya menjadi pecandu gadget. Hasil pembelajaran yang didapat juga tidak bisa maksimal. Dalam bidang sosial masyarakat harus menerima kondisi dengan bentuk komunikasi di dunia maya. Masyarakat yang

⁶ Dira Anjania Rifani & Dedi Rianto Rahadi, *Ketidakstabilan Emosi dan Mood Dimasa Pandemi Covid-19* 18, no.1 (2021) : 22

⁷ Dira Anjania Rifani & Dedi Rianto Rahadi, *Ketidakstabilan Emosi dan Mood Dimasa Pandemi Covid-19* 18, no.1 (2021) : 23-28

beraktivitas diluar kota ataupun diluar provinsi harus bisa menjalai komunikasi dengan keluarga dalam bentuk daring. Mereka tidak bisa bertatap muka langsung. Kondisi ini sangat berpengaruh pada kondisi mental seseorang sehingga muncul emosi yang tidak seimbang.

Dilanjutkan dengan masalah lain yang muncul setelah adanya pandemi Covid-19 yaitu “Meningkatnya Perkawinan di Usia Dini”. Setelah tempat pendidikan ditutup, anak-anak yang seharusnya di usia mengenyam pendidikan harus memilih dan menjalani pernikahan. Mereka menganggap bahwa pendidikan itu tidak penting. Hal itu juga disebabkan oleh terlalu lama dalam menggunakan ponsel untuk menyimak materi ketika pembelajaran daring. Mereka yang mempunyai dorongan untuk bisa sangat berbeda dengan mereka yang tidak berkeinginan untuk sekolah setinggi-tingginya. Mereka yang ingin bisa dan semangat dalam belajar tergolong memiliki emosi yang positif. Begitupun sebaliknya mereka yang sudah berputus asa dan enggan meraih cita-citanya cenderung memiliki emosi yang negatif.

Maraknya pernikahan dini selama pandemi covid-19 disebabkan karena adanya beberapa emosi yang dirasakan oleh orang tua yaitu khawatir, takut dan malu. Selama masa pandemi aktivitas menurun sangat drastis terutama dalam hal pendidikan. Pendidikan yang dilakukan secara jarak jauh membuat anak didik (para siswa-siswi) melakukan pergaulan bebas atau pacaran. Akibat adanya pergaulan bebas tersebut orang tua merasa sangat khawatir terhadap anak. Sehingga jalan yang terbaik adalah dengan menikahkan anak tanpa mempertimbangkan keharmonisan anak yang disertai dengan mental yang sehat atau dalam kata lain anak bisa bersikap dewasa dalam berumah tangga.

Untuk menangani masalah banyaknya perkawinan dini maka akan dilakukan strategi yang memfokuskan dalam hal komunikasi, informasi, edukasi yang dilakukan oleh berbagai instansi diantaranya Kementerian PPPA (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak), Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi yang bekerja sama dengan Badan Pengembangan Hukum Nasional (BPHN) dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Strategi dalam hal komunikasi, informasi dan edukasi dilakukan dalam bentuk promosi

kesehatan reproduksi dan sosialisasi pencegahan perkawinan anak kepada masyarakat melalui advokasi hukum.⁸

Selain problem di atas, masih dalam lingkup pandemi Covid-19 dunia pendidikan juga memberi perubahan. Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan metode daring. Peserta didik mulai dari tingkat Dasar hingga Perguruan Tinggi. Mereka melaksanakan kegiatan belajar dengan keadaan daring. Banyak peserta didik yang akhirnya menjadi pecandu gadget. Hasil pembelajaran yang didapat juga tidak bisa maksimal. orang tua khususnya ibu dituntut untuk memberikan pendampingan penuh kepada anak namun di sisi lain ibu juga harus mengerjakan kesibukan yang lain yaitu mengurus rumah. Hal ini memberi dampak buruk yang menimbulkan munculnya emosi negatif dari sang ibu.⁹ Saat ini banyak terjadi bahkan diseluruh Indonesia ketidakseimbangan emosi yang dirasakan oleh orang tua. Disamping itu, minimnya pengetahuan dan keterbatasan dalam menggunakan teknologi menjadi faktor pemicu emosi negatif. Seperti marah, cemas, bingung, takut dan sebagainya.

Masalah pendidikan yang dilakukan secara daring dari rumah memunculkan beberapa bentuk emosi yaitu marah, khawatir terhadap ancaman virus corona, stress, frustrasi dan kesal pada anak, karena ketika anak belajar dari rumah orang tua memiliki peranan yang besar dan tanggung jawab akan keberhasilan pembelajaran. Berikut beberapa langkah atau solusi untuk mengelola serta menstabilkan emosi pada orang tua dalam pendampingan belajar anak diantaranya ibu harus bisa mengenali emosi dirinya, apakah merasa kesal, marah, kecewa atau yang lainnya, meregulasi emosi dengan tepat, yaitu mengekspresikan emosi dengan tepat sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada di lingkungan sekitar, melakukan relaksasi seperti senam, olahraga, menonton TV serta mampu memahami kemampuan anak.¹⁰

Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskes Das) tahun 2013 menyatakan bahwa masyarakat Indonesia yang berusia 15 tahun lebih mengalami gangguan mental emosional. Gangguan mental emosional yang dialami yaitu berupa kecemasan dan depresi yang

⁸ Ela Andina, *Meningkatnya Angka Perkawinan Anak Saat Pandemi Covid-19* 13, no.4 : 16

⁹ Raihana, *Pengelolaan Emosi Ibu Pada Anak Selama Pembelajaran Dari Rumah (Dampak Covid-19)* 3, no. 2 (2020) : 132

¹⁰ Raihana, *Pengelolaan Emosi Ibu Pada Anak Selama Pembelajaran Dari Rumah (Dampak Covid-19)* 3, no.2 (2020) : 134-137

banyak dialami oleh individu yang hidup di desa maupun di kota.¹¹ Pertumbuhan dan perkembangan emosi seseorang terjadi mulai baru lahir sampai dewasa yang kemudian diikuti oleh gerakan dan tingkah lakunya.¹² perkembangan emosi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor *internal* (bawaan sejak lahir) dan faktor *eksternal* (lingkungan). Emosi yang pertama kali dikeluarkan saat masih bayi yaitu timbul dari adanya stimulus yang kuat kemudian timbul reaksi yang baik atau buruk sesuai dengan kondisi saat menerima stimulus. Seperti contoh ketika bayi popoknya terasa basah (stimulus) maka bayi akan mengeluarkan reaksi emosi dengan bentuk tangisan. Kemudian setelah berusia 1 tahun ekspresi emosi berubah menjadi rasa gembira, takut, bahagia dan marah. Seiring bertambahnya usia anak, reaksi emosi yang dikeluarkan dapat berubah lagi dan di dorong dengan semakin kuatnya gerakan otot seperti menjerit, menangis, melempar benda dan melakukan perlawanan. Semakin bertambah usia maka reaksi emosi yang dikeluarkan semakin bertambah lagi yang diimbangi dengan wujud bahasa yang diungkapkan. Reaksi emosi akan lebih matang ketika anak berusia kurang lebih 2-4 tahun. Emosi yang dikeluarkan berupa ekspresi cemberut, memendam amarah dan sikap bodo amat.¹³

Dilihat dari segi efek yang didapat dan ditimbulkan, emosi terbagi menjadi 2 yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif merupakan emosi yang diharapkan oleh semua orang dan begitupun sebaliknya semua orang tidak mengharapkan emosi negatif. Salah satu bentuk emosi positif yaitu bahagia, senang, gembira, puas, ceria, nyaman, rasa cinta, sayang, ketertarikan dan lain sebagainya. Kemudian bentuk emosi negatif diantaranya kekhawatiran, sedih, marah, takut, jengkel, depresi, stress, rasa kebencian, rasa bersalah, kecurigaan, kebingungan dan masih banyak lagi.¹⁴ Selain itu emosi negatif juga berdampak pada diri individu, hubungan sosial dan berdampak pada munculnya berbagai jenis penyakit fisik yang sulit untuk diobati.

Dikarenakan tubuh dan pikiran membentuk satu kesatuan yang tidak terpisahkan maka emosi bisa menjadi sebab dan akibat dari ketidakseimbangan atau penyakit. Dalam pembahasan ini lebih

¹¹ Yahdinil Firda Nadhiroh, *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)* 2, no. 1 (2015) : 54

¹² Abdul Rahman Saleh & Muhib Abdul Wahab. *Psikologi (Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam)* (Jakarta : Prenada Media, 2004), 172

¹³ Rini Susanti, *Perkembangan Emosi Manusia* 8, no. 15 (2004) : 171-172

¹⁴ Yahdinil Firda Nadhiroh, *Pengendalian Emosi (Kajian Relio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)* 2, no. 1, (2015) : 55

fokus dalam membahas emosi yang negatif, karena dirasa emosi negatif lah yang perlu dalam hal pengelolaan, namun bukan berarti emosi positif tidak memerlukan penanganan. Emosi positif masih memerlukan dukungan dan pelatihan agar tidak mudah terjerumus ke dalam emosi negatif. Emosi marah muncul bersumber dari hal-hal yang tidak nyaman kemudian mengganggu aktivitas untuk mencapai tujuan.¹⁵ Dalam kehidupan sehari-hari marah sering terjadi dalam diri manusia karena setiap hari manusia tidak terhindar dari masalah kehidupan baik masalah ringan, sedang maupun berat.

Emosi khawatir atau biasa sering disebut dengan was-was merupakan rasa takut yang sering kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Khawatir ini menjadikan munculnya rasa yang tidak senang, gelisah, tegang dan tidak tenang. Akan tetapi khawatir ini menjadikan emosi yang positif karena seseorang yang mempunyai rasa khawatir akan bersikap lebih hati-hati dalam bertindak suatu hal. Selain khawatir emosi takut merupakan perasaan yang muncul pada diri seseorang karena adanya dorongan untuk menjauhi sesuatu. Seperti contoh ketika seseorang bertemu dengan musuh maka seponatan rasa takut itu akan muncul. Bentuk-bentuk emosi di atas mempunyai keterkaitan dengan bentuk pengaruh pada fisik. Emosi marah berpengaruh pada *Liver* kemudian muncul gejala-gejala di bagian kepala menjadi pusing, telinga berdenging, wajah merah, mudah haus, lidah merah dan rasa yang pahit. Selain itu kekhawatiran juga berpengaruh pada organ *Limpa* sehingga menjadikan sesak napas. Serta emosi takut berpengaruh pada organ *Ginjal* sehingga muncul keringat di malam hari, jantung berdebar, mulut dan tenggorokan kering.¹⁶

Dari beberapa problem di atas diperlukan adanya pengelolaan emosi yang baik. Pengelolaan emosi yang baik memerlukan sebuah proses dan langkah-langkah tertentu dalam menggapainya. Apabila problem dalam hal emosi yang negatif tidak segera diselesaikan dan ditangani maka akan muncul penyakit hati yang susah untuk diobati. Salah satunya seperti contoh kasus depresi. Depresi jika dibiarkan jangka panjang maka akan berdampak buruk untuk fisik dan psikis. Selain itu, emosi juga sangat berbahaya apabila tidak diungkapkan dan tidak diakui. Tidak semua orang bisa menyadari bahwa dirinya memiliki emosi negatif yang perlu dikelola. Sedikit sekali orang yang bisa mengelola emosinya menjadi positif. Ketika seseorang

¹⁵ Abdul Rahman Saleh & Muhib Abdul Wahab, *Psikologi (Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam)* (Jakarta : Prenada Media, 2004), 177.

¹⁶ Mustamir, *Bekam dan Akupresur Untuk Emosi*, 7-9

dapat mengelola emosinya dengan baik dapat dikatakan orang tersebut sadar akan tingkat emosi yang dimilikinya. Dijelaskan juga menurut Mustamir Pedak dalam bukunya bahwa masing-masing dari emosi itu mempunyai efek khusus dan mempengaruhi organ-organ tertentu.¹⁷ Untuk itu diperlukan adanya pengelolaan untuk emosi.

Kesehatan merupakan hal yang diinginkan oleh semua orang. Akan tetapi seringkali terjadi kelalaian dalam mempertahankan kesehatan tersebut.¹⁸ Kesehatan fisik sangatlah penting karena fisik kita yang setiap harinya kita gunakan untuk beraktifitas. Namun kesehatan yang lebih utama adalah kesehatan rohani. Ketika kesehatan rohani seseorang terganggu, maka akan terjadi kesulitan dalam pengobatan dan penanganannya. Dalam hal pengelolaan emosi diharapkan bisa memberikan perubahan yang terbaik terhadap penderita emosi, khususnya bagi penderita emosi yang negatif. Pengelolaan bisa dikatakan sebagai penanganan dan tindakan pengobatan atau terapi. Terdapat dua tradisi penyembuhan yang tersebar di berbagai belahan dunia yang berkaitan erat dengan perawatan kesehatan mental. Sepanjang sejarah membuktikan bahwa perawatan dan penyembuhan gangguan mental ada pada pemuka agama ataupun ahli medis.¹⁹

Psikologi merupakan bidang ilmu yang mempelajari dan menjelaskan tentang jiwa. Dalam ranah ilmu psikologi, secara ilmiah jiwa itu tidak nampak. Maka jiwa lebih dikaitkan sebagai tingkah laku atau perbuatan. Kemudian hasil dari tingkah laku atau perbuatan tersebut dianggap sebagai gejala-gejala yang bersumber dari jiwa.²⁰ Emosi merupakan bagian gejala yang timbul dari jiwa seseorang. Dalam ilmu psikologi terdapat beberapa teori yang berkembang dan dari teori-teori tersebut digunakan sebagai langkah dalam menyelesaikan suatu masalah. Teori tersebut diantaranya teori psikoanalisis yaitu teori yang menjelaskan tentang perkembangan kepribadian. menurut teori ini kepribadian berkembang seiring dengan terjadinya konflik.²¹ Selain teori psikoanalisis ada juga teori yang mengarah pada sifat toleransi kepada sesama manusia atau

¹⁷ Mustamir, *Bekam & Akupresur Untuk Emosi*, 6

¹⁸ Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi Dalam Literatur Tasawuf*, (Semarang : Walisongo Press, 2011), 30

¹⁹ M.A. Subandi, *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013), 105

²⁰ Mas'udi, *Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* 8, no. 1, (2017) : 136

²¹ Helaluddin & Syahrul Syawal, *Psikoanalisis Sigmund Freud dan Implikasinya dalam Pendidikan*, 1-2

fokus pada pengalaman yang dialami oleh klien pada masa lalu dan sekarang.²²

Seiring berkembangnya zaman dan berkembangnya psikologi modern, pada tahun 1890-an Psikologi Sufistik juga mengalami perkembangan yang sangat pesat. Kemudian mengalami penurunan pada tahun 1930-1950 an dan berkembang pesat lagi pada tahun 1970-an hingga sekarang.²³ Dalam ranah psikologi Sufistik terdapat juga beberapa tehnik pengobatan yang sering disebut dengan pengobatan sufistik atau *Sufi Healing*. Istilah *sufi healing* sudah dikenal oleh masyarakat sejak 1400 tahun yang lalu dimana ketika itu para Sufi mulai eksis pada bidang spiritual. Pengobatan sufistik merupakan pengobatan yang diambil dari nilai-nilai tasawuf.²⁴ Bentuk pengobatan sufistik sangat banyak sekali jenisnya. Akan tetapi pada urain ini hanya mengambil sebagian saja macam-macam pengobatan sufistik yang digunakan oleh dr. Mustamir diantaranya yaitu terapi shalat, puasa, dzikir, terapi do'a, terapi membaca dan mendengarkan Al-Qur'an serta terapi ruqyah syar'iyah. Selain itu dr. Mustamir juga menambahkan terapi yang digunakan dalam mengobati pasien yaitu terapi bekam dan akupresur.

Bekam merupakan jenis pengobatan yang diajarkan oleh Nabi Saw. Dalam bahasa Arab bekam disebut sebagai *hijamah*. Dilihat dari segi bahasa, bekam berarti menghisap. Secara istilah bekam merupakan peristiwa mengeluarkan darah statis dengan cara di sayat pada kulit, kemudian darah di tampung pada wadah bekam yang berupa gelas maupun plastik.²⁵ Terapi bekam sangat baik digunakan pada penderita emosi marah yang berpengaruh pada liver dan empedu. Bekam memiliki banyak manfaat diantaranya yaitu bekam dapat meringankan sakit kepala, memperbaiki nafsu makan, memperkuat lambung yang lemah, menghilangkan vertigo, memperlancar darah menstruasi, menurunkan demam, mengurangi

²² Nur Hamid Ashofa, *Terapi Humanistik Untuk Menangani Warga Binaan Sosial Korban Kekerasan Di Balai Rehabilitas Sosial Bina Karya Dan Laras (Tesis)*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2019), 20

²³ M.A. Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 5

²⁴ Amin Syukur, *Sufi Healing (Terapi Dalam Literatur Tasawuf)*, (Semarang: Walisongo Press, 2011), h. 88

²⁵ Flori Ratna Sari, *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik Dalam Tinjauan Hadis, Sejarah, dan Kedokteran Berbasis Bukti*, (Depok : PT. Rajawali Pers, 2008), 1

resiko pingsan dan lain sebagainya.²⁶ Menurut Mustamir Pedak bekam sangat baik untuk mengatasi emosi diantaranya emosi marah, jengkel, dengki, takut dan sejenisnya.²⁷

Akupresur merupakan rangsangan pada titik-titik saraf tubuh. Akupresur yang digunakan sebagai rangsangan yang dikombinasikan dengan bekam biasanya berupa pemijatan. Pijat merupakan terapi alternatif yang sangat efektif dan baik untuk merefresh jiwa dan tubuh.²⁸ Biasanya masyarakat Indonesia memanfaatkan pijat untuk mengembalikan kondisi tubuh yang sakit yang dikarenakan oleh beberapa sebab seperti posisi tidur yang salah, jatuh, terkilir, cidera, kram dan lain sebagainya. Selain itu, pijat juga bermanfaat bagi orang yang menderita tekanan darah tinggi (hipertensi), pusing, insomnia, sinusitis, dan hiper-aktif. Pada bagian fisik pijat dapat berfungsi membantu tubuh dalam hal mengolah makanan yang sudah ada pada pencernaan kemudian menghilangkan limbah atau kotoran yang bersumber dari makanan. Selain itu akupresur sangat memberikan manfaat untuk semua jenis emosi.²⁹

Dari beberapa terapi di atas salah satunya dengan terapi bekam dan akupresur merupakan metode pengobatan dari kedokteran Timur yang digunakan oleh dr. Mustamir di klinik Griya Sehat Syafa'at 99 (GRISS 99) Semarang. GRISS 99 Semarang merupakan tempat pengobatan (klinik) yang didirikan oleh dr. Mustamir Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. GRISS 99 yang memiliki prinsip pengobatan secara Ilahiah, Alamiah, dan Ilmiah. Selain itu, pengobatan ala Nabi (*Thibbun Nabawi*) juga digunakan sebagai salah satu ciri khas pengobatan atau solusi dalam hal mencegah, memelihara kesehatan serta menyembuhkan penyakit.³⁰ Terapi tersebut sudah digunakan dan diterapkan untuk para klien atau pasien yang berobat khususnya dalam hal pengelolaan emosi. Maka dari itu, dari latar belakang yang diuraikan peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dan mendalam

²⁶ Flori Ratna Sari, *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik Dalam Tinjauan Hadis, Sejarah, dan Kedokteran Berbasis Bukti*, (Depok : PT. Rajawali Pers, 2008), 7

²⁷ Mustamir, Wawancara oleh Peneliti, 7 Maret 2022, Wawancara 3, Transkrip.

²⁸ Hasan Bisri, *Inti Jiwa (Manunggaling Jiwa Dalam Cahaya)*, (Surabaya : CV. Media Jiwa, 2008), 30

²⁹ Mustamir, wawancara oleh peneliti.

³⁰ Wawancara dengan dr. Mustamir, Pendiri Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang, pada tanggal 21 Agustus 2020.

tentang pengelolaan emosi dengan judul **“Pengelolaan Emosi Menurut Mustamir Pedak Di Griya Sehat Syafa’at 99 Semarang”**.

B. Fokus Penelitian

Setelah melakukan kajian secara umum tentang pengelolaan emosi menurut Mustamir Pedak dan melakukan observasi awal di Griya Sehat Syafa’at Semarang, maka penelitian ini fokus mengkaji Pengelolaan Emosi Menurut Mustamir Pedak Di Griya Sehat Syafa’at 99 Semarang.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana konsep emosi menurut Mustamir Pedak ?
2. Bagaimana pengelolaan emosi menurut Mustamir Pedak di Griya Sehat Syafa’at 99 Semarang?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mendiskripsikan konsep emosi menurut Mustamir Pedak.
2. Untuk mengetahui bagaimana proses pengelolaan emosi menurut Mustamir Pedak di Griya Sehat Syafa’at 99 Semarang.

E. Manfaat Penelitian

Setelah adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat dalam penelitian ini ada 2 yaitu :

1. Manfaat Teoretis

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperluas ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan pengelolaan emosi. Sehingga seseorang dapat mengolah emosinya dengan baik.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti yaitu dapat menambah pengalaman dan wawasan khususnya yang berkaitan dengan konsep emosi dan pengelolaannya serta pengetahuan yang nyata terhadap problematika emosi yang terjadi di masa sekarang dan masa yang akan datang.

- b. Manfaat bagi lembaga
Manfaat bagi lembaga yaitu dapat menambah pemahaman dan penerapan terkait tentang pengelolaan emosi menurut Mustamir Pedak di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang.
- c. Manfaat Umum
Manfaat umum yaitu dari hasil penelitian ini dapat menjadi informasi sekaligus referensi bagi peneliti-peneliti yang akan datang berkaitan dengan pengelolaan emosi.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penulisan skripsi diberikan agar memberikan kemudahan dalam memahami isinya. Adapun sistematika penulisan dalam skripsi ini terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian awal, bagian isi dan bagian akhir.

1. Bagian Awal

Bagian awal penulisan skripsi terdiri dari halaman judul skripsi, halaman pengesahan, halaman pernyataan keaslian skripsi, abstrak, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar, halaman daftar isi, halaman daftar gambar dan halaman daftar tabel.

2. Bagian Isi

Bagian isi terdiri dari :

- BAB I : Pada bab satu ini diawali dengan pendahuluan yang menjadi dasar atau sebab adanya penelitian ini. Pendahuluan terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika penelitian.
- BAB II : Bab dua ini merupakan kerangka teori yang memuat teori-teori yang terkait dengan judul, hasil penelitian terdahulu, dan kerangka berfikir.
- BAB III : Bab tiga ini adalah metode yang dipakai dalam penelitian yang terdiri dari jenis dan pendekatan, setting penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, dan teknik analisis data.
- BAB IV : Bab empat merupakan hasil penelitian yang meliputi gambaran umum tempat penelitian, deskripsi data penelitian dan analisis data penelitian.

BAB V : Bab lima adalah penutup dari penulisan skripsi yang berisi kesimpulan dan saran

3. Bagian Akhir

Bagian akhir pada penulisan skripsi yaitu daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan riwayat pendidikan peneliti.

