

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Pengelolaan Emosi

##### 1. Emosi

###### a. Pengertian Emosi

Secara etimologi emosi berasal dari bahasa Prancis *emotion* yang berasal dari kata *emouvoir* yang berarti kegembiraan. Dalam arti luasnya menurut AF. Prasetya dan MS. Gunawan emosi adalah perasaan dan pikiran yang timbul akibat adanya reaksi tubuh pada saat menghadapi situasi tertentu kemudian mengandung nilai positif dan negatif dari sistem syaraf seseorang terhadap rangsangan dari luar maupun dari dalam dirinya.<sup>31</sup> Selain itu, emosi juga berasal dari kata *emotion* yang berarti gambaran dari pikiran atau perasaan. Gambaran yang dimaksud yaitu gerakan fisik yang nampak dari adanya emosi tersebut.<sup>32</sup> Secara harfiah emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Emosi bersifat universal dan dialami oleh setiap manusia.<sup>33</sup> Dalam pandangan umum emosi merupakan hal negatif yang diekspresikan oleh manusia. Emosi dapat diartikan sebagai reaksi mental, seperti rasa marah atau rasa takut yang diekspresikan oleh setiap individu yang disertai dengan adanya perubahan perilaku serta faktor fisiologis dalam tubuh.<sup>34</sup>

Di dalam emosi terdapat dua hasil yaitu hasil emosi positif dan emosi negatif. Kedua hasil emosi tersebut dapat dibedakan atau diketahui melalui adanya ekspresi emosi. Hasil emosi yang positif dapat terlihat ketika kepercayaan diri meningkat. Begitupun sebaliknya hasil emosi yang negatif dapat terlihat ketika kepercayaan diri turun dan dapat membahayakan. Ekspresi emosi bergantung pada situasi yang sedang dialami ketika itu. Emosi dapat

---

<sup>31</sup> Akhmad Fajar Prasetya & Made Sonny Gunawan, *Mengelola Emosi*, (Yogyakarta : Penerbit K-Media, 2018), 39-40

<sup>32</sup> Agus Santoso, *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*, (Jawa Timur : CV. Global Aksara Pres, 2021), 1

<sup>33</sup> Budi Sarasati, *Emosi Dalam Tulisan* 14, no. 1 (2021) : 41

<sup>34</sup> Asti Musman, *Berdamai Dengan Emosi*, (Anak Hebat Indonesia, 2018),

bermanfaat apabila terdapat muatan energi positif yang menggerakkan dan mendorong untuk membuat pilihan hidup yang positif dan menguntungkan.<sup>35</sup>

Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa emosi merupakan isi daya hasrat manusia yang terbentuk dalam 4 sifat yaitu *Subuiyyah* (hewan buas), *Bahimiyyah* (hewan liar), *Syathoniyyah* (syetan, iblis), *Rabbaniyyah* (ketuhanan). Apabila emosi dan syahwat menguasai dirinya maka seseorang akan berperilaku seperti binatang. Namun jika robbaniyyah ada pada dirinya maka dia menganggap dirinya memiliki sifat ketuhanan, jika seseorang cinta dengan kekuasaan, merasa berilmu dan berpengetahuan maka ia memiliki sifat syetan dan jika suka pada pertengakaran dan pertumpahan darah maka ia memiliki sifat binatang buas.<sup>36</sup>

b. Klasifikasi Emosi

Emosi yang ditemukan pada manusia umumnya seperti rasa takut, merasa cemas, kegelisahan, marah, kejengkelan, frustrasi, cemburu, iri hati, keinginan kasih sayang, kesedihan dan kegembiraan. Selain itu, ada juga beberapa macam emosi dari sudut pandang psikologi maupun Islam. Berikut macam-macam emosi ditinjau dari pespektif psikologi :

1) Cemas (takut/khawatir)

Cemas merupakan emosi yang ditandai dengan munculnya perasaan akan bahaya yang menghampiri. Cemas terbagi menjadi tiga yaitu cemas obyektif, cemas penyakit dan cemas moral. Cemas obyektif adalah cemas yang muncul sebagai bentuk respon pengenalan terhadap bahaya yang ada di luar diri. Seperti takut melihat kilat karena kilat sebagai tanda akan adanya petir, cemas penyakit adalah rasa takut terhadap sesuatu yang tidak jelas penyebabnya dan takut terhadap pengalaman buruk yang pernah dialami sebelumnya. Seperti takut melihat serangga tertentu, dan cemas moral adalah rasa yang muncul sebagai bentuk tekanan dari adanya perasaan bersalah

---

<sup>35</sup> Ken Linder, *7 Langkah Menguasai Emosi Negatif*, (Tangerang Selatan : Penerbit Gemilang, 2013), 19

<sup>36</sup> Nurviyanti Cholid, *Konsep Kepribadian Al-Ghazali Untuk Mencapai Hasil Konseling yang Maksimal* 9, no. 1, (2018), 61

terhadap Sang Pencipta. Rasa cemas, khawatir dan takut akan muncul ketika seseorang merasakan adanya keganjalan atau sesuatu yang membahayakan. Seperti contoh seorang ibu yang merasa cemas ketika menanti anaknya yang belum pulang dari sekolah.

2) Cinta (kasih sayang)

Cinta menurut bahasa adalah suka sekali, sayang banget, ingin sekali memiliki. Terdapat beberapa istilah dalam pengertian cinta, yaitu cinta merupakan sesuatu yang tidak dapat dibagi, cinta adalah ungkapan mesra antara dua insan dalam keadaan saling memelihara integritas kawannya dan cinta memiliki arti rela mengakui semua sifat kemanusiaan yang khas yang dimiliki orang lain. Dari beberapa definisi tersebut maka orang yang mencintai seseorang, dia tidak rela apabila cintanya terbagi dengan orang lain. Apabila terjadi cintanya terbagi dengan orang lain maka akan memicu munculnya kecemburuan yang akan menimbulkan tindakan yang negatif.

3) Frustrasi (kecewa)

Frustrasi merupakan suatu proses yang mengandung rasa kecewa akibat kegagalan dalam mengerjakan sesuatu atau akibat tidak berhasilnya sesuatu yang di cita-citakan atau diinginkan. Dalam hidup tidak semua yang diinginkan dapat tercapai, terpenuhi dan tidak semua apa yang dilakukan dapat berhasil. Kegagalan yang muncul dalam hidup terkadang memunculkan perasaan yang tidak senang dan kecewa.

4) Gembira (senang)

Gembira adalah bentuk ekspresi dari kelegaan hati atau dapat dikatakan sebagai perasaan yang terbebas dari rasa tegang. Rasa gembira biasanya muncul karena adanya hal-hal yang bersifat tiba-tiba (*surprise*) dan bersifat sosial, karena dalam kegembiraan melibatkan orang lain. Kegembiraan merupakan suatu keadaan manusia yang berada pada posisi yang seimbang. Seseorang yang merasakan kegembiraan dapat terlihat dari mimik atau gerakan tubuhnya, seperti senyuman, gerakan tangan, bersorak, atau bercerita dengan orang sekelilingnya.

## 5) Jijik atau muak

Jijik atau muak merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan pada cita rasa dan dapat dilihat dengan cara meludahnya seseorang. Biasanya jijik atau muak ditujukan pada seseorang yang dianggap hina. Ekspresi yang tampak seperti pengalihan pandangan mata atau seluruh tubuh yang mengisyaratkan bahwa orang tersebut tidak enak untuk dilihat.

## 6) Sedih

Sedih adalah suasana hati yang sedang pilu atau susah. Kesedihan muncul dapat dikarenakan oleh kehilangan sesuatu seperti kematian, perpisahan. Namun sedih juga dapat disebabkan karena adanya ambisi untuk memperoleh harta, rakus akan keinginan duniawi. Ekspresi sedih dapat dilihat dari raut muka atau dengan menangis.

## 7) Marah

Marah merupakan suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem saraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan yang tidak suka yang sangat kuat disebabkan adanya kesalahan. Ekspresi marah biasanya muncul dalam bentuk tindakan seperti berteriak, mencaci maki, memukul dan raut muka yang merah atau dengan mata yang melotot.<sup>37</sup>

Menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulum al-Din* terdapat beberapa macam emosi dan penjelasannya yaitu :

## 1) Benci

Benci merupakan bentuk respon tubuh guna yang berupa keinginan untuk mempertahankan diri dan mendapat penghargaan. Apabila pemenuhan dalam kebutuhan dasar terhalang maka dapat menimbulkan marah atau benci. Kebencian yang mendalam dapat mendorong seseorang untuk melampiaskan perasaannya tau yang bisa disebut dengan dendam. Orang yang memiliki rasa benci terhadap seseorang

---

<sup>37</sup>Mahyuddin Barni, *Emosi Manusia Dalam Pandangan Al-Ghazali dan Psikolog*, (Banjarmasin : Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari Banjarmasin, 2008), 234-245

maka perasaannya tidak akan pernah merasakan senang dengan orang yang dibenci.

2) Cinta

Cinta merupakan sebuah bentuk pengetahuan (*ma'rifat*). Apabila tidak ada pengetahuan maka cinta pun juga tidak ada. Menurut imam al-Ghazali barang siapa yang mencintai selain Allah, itu berarti sebuah bentuk kebodohan dan kekurangan dalam mengenal Allah. Apabila manusia cinta kepada selain Allah berarti sama dengan cinta kepada dunia (cinta pada wanita, cinta pada keturunan, dan cinta pada harta benda). Cinta memiliki dua bentuk hubungan yaitu hubungan dengan hati dan hubungan dengan badan.

3) Harapan

Harapan disini merupakan sebuah bentuk harapan yang baik atau dalam bahasa arab nya disebut dengan *raja'* yaitu kesenangan hati dalam menunggu sesuatu yang diharapkan yang diawali dengan usaha dan kemungkinan akan terjadi. Harapan dapat mendorong seseorang untuk bersikap optimis dalam menjalani roda kehidupan. Harapan yang realistis yaitu harapan yang disertai dengan usaha bukan hanya angan-angan semata. Orang yang optimis akan mampu akan mampu merawat harapan itu untuk bisa diwujudkan dalam kenyataan.

4) Marah

Marah merupakan tabiat yang diberikan Allah dan ditanamkan dalam diri manusia. Kemarahan dapat menjadikan darah hati mendidih kemudian tersebar ke pembuluh darah. Apabila darah itu naik ke wajah maka wajah dan mata akan menjadi merah.<sup>38</sup> Tempat yang menjadi kekuatan marah adalah hati. Menurut al-Ghazali hal-hal yang menyebabkan munculnya marah yaitu kesombongan, ujub, senda gurau, kesia-siaan, pelecehan, perdebatan, pertengkaran, pengkhianatan, dan ambisi pada harta dan kedudukan. Secara kejiwaan marah dapat meninggalkan kesan yang buruk di dalam hati seseorang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian para psikolog bahwasannya marah

---

<sup>38</sup> Zainuddin Ibnu Abdul Aziz, *Terjemah Irsyadul Ibad (Penuntun Manusia ke Jalan yang Benar)*, (Surabaya : Mutiara Ilmu, 2019), 401

merupakan bentuk emosi yang dapat dengan mudah dikenali melalui perubahan tingkah laku khususnya pada jasmani seseorang.<sup>39</sup>

5) Sedih

Menurut Imam al-Ghazali rasa sedih bisa memberi dampak positif. Dampak positif ini bisa muncul ketika seseorang menyadari akan kesalahan yang sudah diperbuat. Setelah menyadari kesalahan, maka dapat mendorong untuk memperbaiki diri. Biasanya sedih akan muncul di dalam hati karena suatu hal seperti kehilangan apa yang dicintai.

6) Sombong

Orang yang memiliki emosi sombong dapat dilihat dari perilaku seseorang terhadap orang lain khususnya orang yang dianggap remeh atau hina. Menurut Imam Al-Ghazali penyebab orang memiliki emosi sombong yaitu Ilmu pengetahuan, amal ibadah, keturunan, kecantikan, kekuatan dan keperkasaan, pengikut, pendukung, murid, pembantu, keluarga, kerabat dan anak. Menurut Imam Al-Ghazali, sombong ada yang nampak pada perilaku dan ada juga yang tersembunyi dalam hati.

7) Takut atau cemas

Menurut Imam al-Ghazali, perasaan takut atau cemas dapat memberi dampak positif jika rasa takut itu berkaitan dengan pelanggaran ajaran agama. Rasa takut ini didorong oleh adanya keyakinan terhadap pembalasan di akhirat. Dari hal itu, maka seseorang sadar dan berusaha untuk dapat mengendalikan diri dengan tujuan agar tidak melanggar syariat Islam.<sup>40</sup>

Selain keterangan di atas terdapat juga beberapa macam emosi menurut kedokteran Tradisional ada tujuh emosi yang biasanya menjadi pertimbangan dalam hal yang berkaitan dengan organ, yaitu kemarahan,

---

<sup>39</sup> Mahyuddin Barni, *Emosi Manusia Dalam Pandangan Al-Ghazali dan Psikologi*, (Banjarmasin : Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari Banjarmasin, 2008), 230

<sup>40</sup> Mahyuddin Barni, *Emosi Manusia Dalam Pandangan Al-Ghazali dan Psikologi*, (Banjarmasin : Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari Banjarmasin, 2008), 231-234

kegirangan, kekhawatiran, banyak pikiran, kesedihan, ketakutan dan keterkejutan.<sup>41</sup>

c. Faktor yang Memengaruhi Emosi

Seseorang yang memiliki emosi stabil akan mampu menghadapi situasi apapun dengan tenang, terkendali, terbuka dan akan bertindak secara realistis. Seiring dihadapkannya dengan berbagai macam kondisi, maka emosi dapat menjadi tidak stabil. Menurut Muchlisin Riadi terdapat beberapa faktor yang memengaruhi emosi atau ketidakstabilan emosi antara lain :

- 1) Kondisi jasmani atau fisik individu. Kesehatan jasmani yang kurang sehat dapat mempengaruhi emosi individu, sehingga menjadikan munculnya emosi yang tidak stabil. Seperti contoh seseorang yang mengalami sakit yang parah cenderung memiliki emosi yang negatif seperti putus asa.
- 2) Keadaan atau kondisi dasar individu yang sangat erat berhubungan dengan struktur kepribadian individu.
- 3) Keadaan atau kondisi individu pada suatu waktu. Hal ini sering terjadi pada seseorang. Ketika seseorang sedang dihadapkan dengan situasi yang tidak semestinya maka di dalam dirinya akan muncul berbagai macam emosi yang tidak stabil atau berubah-ubah sesuai dengan kondisi yang sedang di alami. Seperti contoh ketika seseorang kehilangan seseorang yang di sayangi maka akan cenderung merasa sedih bahkan takut karena merasa sudah tidak ada yang melindunginya.<sup>42</sup>

Selain beberapa faktor di atas, terdapat juga tiga faktor yang memengaruhi emosi menurut Hurlock yaitu sebagai berikut :

1) Kondisi Fisik

Kondisi fisik dapat menjadi faktor yang memengaruhi emosi. kondisi tubuh ini dapat diketahui apabila keseimbangan tubuh terganggu karena beberapa sebab seperti kelelahan, kesehatan yang buruk atau perubahan yang berasal dari

<sup>41</sup> Mustamir, *Bekam dan Akupresure Untuk Emosi*, 4

<sup>42</sup> Muchlisin Riadi, *Kestabilan Emosi (Pengertian, Aspek, Karakteristik dan Faktor yang Mempengaruhi)*, daring, di akses Tanggal 31 Juli, 2022, dari <https://www.kajianpustaka.com/2020/10/kestabilan-emosi.html>

perkembangan, maka seseorang akan mengalami emosionalitas yang tinggi. Kesehatan tubuh yang buruk ini dapat disebabkan oleh gizi buruk dan gangguan pencernaan atau penyakit, selain itu setiap gangguan yang kronis seperti asma atau penyakit kencing manis dan perubahan kelenjar terutama pada saat puber. Gangguan kelenjar mungkin juga disebabkan oleh stress emosional yang kronis seperti pada kecemasan yang mengambang.

2) Kondisi Psikologis

Pengaruh psikologis yang paling penting antara lain tingkat intelegensi, tingkat aspirasi, dan kecemasan. Gangguan emosi dapat terjadi apabila kondisi intelektual yang buruk. Seseorang yang tingkat intelektualnya rendah rata-rata mempunyai emosi yang kurang terkendali dibandingkan dengan anak yang pandai pada tingkatan umur yang sama. Kemudian tingkat aspirasi yang dimaksud yaitu kegagalan dalam mencapai tingkat aspirasi. Kegagalan yang berulang-ulang dapat mengakibatkan munculnya keadaan cemas entah itu sedikit atau banyak.

3) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang tidak nyaman atau tidak sesuai dengan kondisi mood seseorang dapat menjadikan tidak stabilnya emosi. Kondisi lingkungan yang dimaksud seperti adanya pertengkaran dan perselisihan yang terus menerus baik dari orang tua, kakak, adik, maupun teman akan menjadikan adanya ketegangan. Selain itu sikap orang tua pada anak yang terlalu protektif dan terlalu mencemaskan serta suasana otoriter di sekolah seperti guru yang terlalu menuntut atau pekerjaan sekolah yang tidak sesuai dengan kemampuan anak didik maka akan menimbulkan rasa kesal dan kemarahan<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, ( Jakarta : Penerbit Erlangga, 1978), 241-242.

## 2. Pengelolaan Emosi

### a. Pengertian Pengelolaan Emosi

Pengelolaan merupakan terjemahan dari kata *management* kemudian di Indonesia menjadi manajemen. Banyak para ahli yang mendefinisikan pengelolaan atau manajemen salah satunya yaitu Charles C. Manz. Menurut Charles C. Manz manajemen adalah bagian dari kedisiplinan. Disiplin adalah cabang dari pengetahuan atau pembelajaran, pelatihan yang mengembangkan kontrol diri, karakter, keteraturan dan kepatuhan terhadap otoritas dan kontrol.<sup>44</sup> Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pengelolaan adalah suatu proses cara perbuatan untuk mengendalikan, menyelenggarakan, mengurus dan mengatur.<sup>45</sup> Prasetya dan Gunawan mengungkapkan bahwa pengelolaan emosi merupakan suatu cara yang digunakan dengan tujuan agar menyadari apa yang ada dibalik suatu perasaan seperti rasa sakit yang memicu amarah, kemudian mempelajari bagaimana mengatasi perasaan yang berupa kecemasan, amarah dan kesedihan. Selain itu, mengelola emosi juga merupakan bentuk dari kemampuan dalam menggunakan nalar, pikiran dan perbuatan dalam menangani perasaan agar tepat dalam mengelola emosi sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Tujuan dari pengelolaan emosi yaitu agar dapat menjaga emosi yang merisaukan sehingga tetap terkendali dan kesejahteraan emosi dapat tercapai.<sup>46</sup>

### b. Teknik Pengelolaan Emosi

#### 1) Pengelolaan Secara Sufistik (*Sufi Healing*)

Pengelolaan emosi secara sufistik atau spiritual merupakan penyembuhan yang dilakukan atas dasar ilmu tasawuf. Amin Syukur menyebut bahwa penyembuhan secara sufistik disebut dengan *sufi healing*. Kata *sufi* sendiri memiliki pengertian yaitu hamba Allah SWT yang terdiri dari seseorang atau lebih yang sedang berupaya atau mengupayakan orang lain agar merasakan lezatnya berhubungan langsung

<sup>44</sup> Charles C. Manz, *Manajemen Emosi*, (Yogyakarta : Think, 2007), 28

<sup>45</sup> KBBI, Kamus Besar Bahasa Indonesia daring, diakses Pada Tanggal 15 Januari, 2022. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Pengelolaan>

<sup>46</sup> Akhmad Fajar Prasetya & Made Soony Gunawan, *Mengelola Emosi* (Yogyakarta : K-Media, 2018), 8.

dengan Allah SWT. sedangkan kata *healing* dimaknai dengan penyembuhan. Bagi orang awam, terdapat banyak jalan yang dapat ditempuh untuk melakukan *sufi healing*. Jalan-jalan yang dimaksud yaitu dengan melakukan perbuatan seperti apa yang dilakukan oleh kaum sufi yakni dengan berdzikir, shalat, membaca Al-Qur'an dan puasa.<sup>47</sup> Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa pengelolaan emosi secara sufistik dapat ditempuh melalui beberapa terapi yaitu :

a) Terapi Dzikir

Dzikir berasal dari kata *dzakara – yadzakuru – dzikran* yang berarti mengingat. Secara terminologi dzikir memiliki pengertian yaitu mengingat Allah SWT dengan menghayati kehadiran-Nya, ke Maha Suci-Nya, ke Maha Terpuji-Nya dan ke Maha besar-Nya. Sehingga dapat melahirkan sikap batin yang bisa diungkapkan melalui ucapan *tahlil, tasbih* dan *tahmid*. Kemudian dzikir dalam artian istilah yaitu ingat kepada Allah SWT dengan menghayati kehadiran-Nya, ke Maha Suci-Nya, ke Maha Terpujian-Nya, dan ke Maha Besar-Nya. Dzikir merupakan nafas dalam kehidupan tasawuf. Sesungguhnya dzikir adalah menghadirkan hati dalam mengingat dan taat kepada Allah SWT.

Dzikir bisa dilakukan secara lisan maupun batin. Dzikir memiliki manfaat yang besar bagi kehidupan seseorang, terutama di dalam kehidupan masyarakat modern. Salah satu persoalan yang sedang dihadapi oleh masyarakat modern yaitu adanya krisis spiritual dan emosional. Dimana krisis spiritual dan emosional ini dapat diatasi apabila manusia sebagai hamba Allah SWT mau mengingat-Nya dan menyadari keterbatasan dirinya. Adapun beberapa manfaat yang dapat dipetik yaitu dapat memantapkan iman, memperkuar energi akhlak, dapat terhindar dari bahaya, me hilangkan segala kerisauan dan

---

<sup>47</sup> Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi Dalam Literatur Tasawuf*, (Semarang : Wali Songo Press, 2011), 66-67.

kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan hati, memunculkan sikap muraqabah (selalu merasa diawasi oleh Allah SWT kapanpun dan dimanapun berada), menjadi penerang pikiran dan mendatangkan petunjuk dan sebagai terapi jiwa dan yang terpenting adalah sebagai terapi fisik.<sup>48</sup>

Firman Allah Swt :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : “ (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. ar-Ra’d : 28)<sup>49</sup>

Dari uraian surat di atas dapat diketahui dengan jelas bahwa hanya dengan mengingat Allah SWT atau berdzikir maka hati manusia akan menjadi tentram. Apabila hati manusia sudah tentram maka pikiran dapat mengendalikan tubuh dengan teratur setiap harinya sehingga tidak akan mudah sakit baik fisik maupun psikis.

b) Terapi Do’a

Do’a dilihat dari segi bahasa memiliki arti permohonan atau panggilan. Sedangkan menurut istilah, do’a berarti meminta pertolongan kepada Allah SWT, berlindung kepada-Nya serta dengan memanggil-Nya agar mendapatkan manfaat atau kebaikan dan dijauhkan dari segala keburukan. Ketika berdo’a manusia dianjurkan untuk memohon dan meminta dengan khusyu’ dan penuh pengharapan agar tercapai segala sesuatu yang diinginkan serta terhindar dari perkara

<sup>48</sup> Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi Dalam Literatur Tasawuf*, (Semarang : Wali Songo Press, 2011), 67-71.

<sup>49</sup> Al-Qur’an, Surat Ar-Ra’d ayat 28, *Al-Qur’an dan terjemah*, (Kudus :Menara Kudus, 2006), 252

dunia yang menakuti dan tidak diinginkan. Arti do'a dapat dilihat dan diruntut dari ayat-ayat Al-Qur'an yaitu QS. al-Mu'min ayat 60 yang mengartikan do'a sebagai permintaan, QS. al-A'raf ayat 55 dan QS. al-Baqarah ayat 186 yang mengartikan do'a sebagai bentuk permohonan, QS. al-Israa ayat 52 dan ayat 111 yang memiliki arti panggilan dan pujian. Di dalam Al-Qur'an Allah SWT memerintahkan agar berdo'a dengan menggunakan nama-nama Allah SWT yang Agung.

Berdo'a termasuk bagian dari kehidupan sufistik. Do'a merupakan sebuah terapi yang luar biasa. Banyak orang yang sembuh dari penyakit yang diderita hanya dengan beberapa lantunan do'a. Secara umum ketika ber'a terdapat beberapa adab yang harus dilakukan dan diyakini dapat terkabulkan, yaitu hendaknya didahului dengan taubat, menghadap kiblat, membaca ta'awudz, membaca basmalah, membaca hamdalah dan sholawat nabi. setelah itu hendaknya berdo'a dilakukan dengan khusyu', penuh harap dan yakin.<sup>50</sup>

Berdo'a merupakan bentuk kebutuhan rohani yang diperlukan oleh manusia. Sebagian ulama' mengumpamakan do'a itu laksana obat bagi penyakit rohaninya seperti takut, cemas, khawatir, dan ragu-ragu. Akan tetapi kebanyakan manusia baru berdo'a ketika sudah tertimpa musibah. Sikap seorang mukmin haruslah tetap berdo'a baik di waktu senang maupun susah. Dalam memanjatkan do'a kita harus memakai adab yang sopan. Imam Al-Ghazali mengemukakan beberapa adab dalam berdo'a yaitu dilakukan pada waktu atau hari yang mulia seperti hari arofah, bulan ramadhan, waktu sahur dan hari jum'at, dilakukan dalam keadaan khidmah seperti waktu sujud, menghadap kiblat seraya mengangkat tangan, melirihkan suara

---

<sup>50</sup> Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi Dalam Literatur Tasawuf*, (Semarang : Walisongo Press, 2011), 74-76.

sekedar dapat didengar sendiri, memakai bahasa yang sederhana yang menunjukkan kerendahan hati, meyakini do'anya pasti terkabul, mengulang-ngulang do'a, memulai dengan menyebut nama Allah Swt dan shalawat, serta melakukan adab batin yaitu bertaubat sebelum berdo'a.<sup>51</sup>

c) Terapi Shalat

Shalat merupakan aktifitas yang melibatkan seluruh anggota fisik dan psikis. Seseorang yang melaksanakan shalat berarti telah menyatukan aktifitas fisik dan psikisnya secara bersamaan. Ketika tubuh bergerak maka otak sedang memegang kendali. Daya ingat akan menuju pada bacaan dan gerakan. Dalam istilah ilmiah, perpaduan antara fisik dan psikis berarti memadukan antara kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual. Selain itu, shalat dapat menjadi terapi fisik dan psikis. Fisik terikat pada gerakan shalat yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh (jasmani) dan psikis terikat dengan bacaan yang bermanfaat bagi kesehatan mental (ruhani). Shalat membawa ketenangan batin yang sangat berpengaruh pada seluruh anggota tubuh.<sup>52</sup>

Filosofi gerakan sholat yang dapat bermanfaat untuk kesehatan tubuh antara lain takbiratul ihram bermanfaat untuk melancarkan aliran darah dan getah bening, karena posisi jantung pada saat takbiratul ihram berada di bawah otak yang memungkinkan darah mengalir lancar keseluruh tubuh, ruku' bermanfaat untuk menjaga kesempurnaan posisi serta fungsi tulang belakang sebagai penyangga tubuh dan pusat saraf, i'tidal memberikan efek melancarkan pencernaan, sujud bermanfaat untuk memompa getah bening ke bagian leher dan ketiak, dan salam bermanfaat untuk merelaksasikan otot

<sup>51</sup> Labib MZ, *Samudra Ma'rifat* (CV. Bintang Pelajar), 537-539

<sup>52</sup> Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi Dalam literatur Tasawuf*, (Semarang : Walisongo Press, 2011), 78-81.

sekitar leher dan kepala sehingga aliran darah di kepala menjadi lancar. Dari manfaat sholat tersebut dapat dikaitkan dengan kondisi emosi yaitu memicu munculnya emosi-emosi yang positif. Seperti meringankan stress, tidak mudah marah, lebih tenang, rileks, dan sebagainya.<sup>53</sup>

d) Terapi Ruqyah

Dilihat dari sisi etimologi ruqyah berarti permohonan perlindungan, atau ayat-ayat, dzikir-dzikir dan do'a-do'a. Sedangkan jika dilihat dari sisi terminologi ruqyah berarti bacaan-bacaan yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadits untuk media pengobatan yang sesuai dengan ketentuan serta tata cara yang sudah disepakati oleh ulama. Hukum menggunakan ruqyah sebagai media pengobatan yaitu *mubah* atau diperbolehkan bahkan dianjurkan oleh syari'at. Para ulama sudah bersepakat untuk diperbolehkannya menggunakan terapi ruqyah dalam mengobati penyakit dengan dipenuhinya tiga syarat yaitu ruqyah menggunakan *Kalamullah* (ayat-ayat Al-Qur'an), asma Allah SWT atau nama-nama Allah SWT dan sifat-sifat-Nya, kemudian ruqyah harus diucapkan dengan bahasa Arab atau boleh dengan terjemahan bahasa selain Arab asalkan dibaca dengan jelas dan bisa dipahami maknanya, dan harus diyakini. Terapi ruqyah harus dengan keyakinan bahwa yang memberikan pengaruh dan kesembuhan adalah atas izin Allah SWT.

Secara umum, semua ayat-ayat Al-Qur'an bisa digunakan untuk meruqyah dan tidak dikecualikan satu ayat pun. Akan tetapi, ada beberapa ayat yang memiliki pengaruh atau efek yang kuat dari ayat lainnya. Sebagaimana yang sudah dijelaskan oleh Rasulullah SAW yaitu surat Al-Fatihah, surat Al-Ikhlash, surat Al-Falaq, surat An-Nas, surat Al-Kafirun dan ayat-ayat lain

---

<sup>53</sup> Muhammad Vandestra, *Ibadah Shalat Tahajud Sebagai Terapi Penyembuhan Penyakit Kanker dan Stress*, (Bukit Tinggi : Dragon Promedia Publishing, 2018), 20-21.

seperti dua ayat terakhir dari surat Al-Baqarah dan ayat kursi. Selain itu do'a-do'a yang bersumber dari Hadits yang bisa dipakai diantaranya yaitu

اللهم رب الناس أذهب البأس وأشفه وأنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقما

Artinya : “Ya Allah Sang Pemelihara manusia, hilangkanlah penyakitnya dan sembuhkan lah, Engkaulah Yang Maha Menyembuhkan, tidak ada kesembuhan melainkan kesembuhan dari Mu semata, kesembuhan yang tidak meninggalkan rasa sakit”(H.R. Bukhari dan Muslim)<sup>54</sup>

أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق

Artinya : “ Aku berlindung kepada Allah dengan kalimat-kalimat-Nya yang sempurna, dari setiap kejahatan makhluk-Nya”(HR. Ahmad dan Muslim)<sup>55</sup>

أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك

Artinya : “Aku mohon kepada Allah Yang Maha Agung. Pemilik ‘Arsy yang agung agar Ia menyembuhkanmu”. (HR. Abu Dawud , At- Tirmidzi, dan Al-Hakim)<sup>56</sup>

Pengobatan dengan menggunakan ruqyah dapat tercapai dengan adanya dua aspek yaitu aspek dari pihak pasien dan dari pihak terapis

<sup>54</sup> Hadiss Riwayat Bukhari dan Muslim, (Bukhari No. 535 dan Muslim No. 2191).

<sup>55</sup> Hadis Riwayat Ahmad dan Muslim.(Ahmad No. 8525 dan Muslim, No. 4881).

<sup>56</sup> Hadis Riwayat Abu Daud, At-Tirmidzi, dan Al Hakim.( Abu Daud No. 3106, Tirmidzi No. 2083, dan Al- Hakim No. 1269).

atau yang mengobati. Aspek yang harus diperhatikan dari pihak pasien adalah adanya kekuatan diri dan kesungguhan dalam bergantung kepada Allah SWT serta meyakini bahwa yang Al-Qur'an adalah penyembuh dan rahmat bagi orang yang beriman. Serta membaca *ta'awudz* dan niat yang benar sesuai dengan hati dan lisan. Tata cara ruqyah yang benar yaitu pertama meyakini bahwa yang memberikan kesembuhan hanyalah Allah SWT, ruqyah menggunakan Al-Qur'an dan Hadits atau dengan nama dan sifat-sifat Allah SWT dengan menggunakan bahasa arab atau bahasa yang mudah difahami, mengikhhlaskan niat dan menghadapkan diri kepada Allah SWT saat membaca dan berdo'a, membaca surat Al-Fatihah dan surat lain yang sudah dijelaskan di atas kemudian meniupkan pada anggota tubuh yang sakit, menghayati makna yang terkandung dalam bacaan Al-Qur'an dan do'a yang sedang dibaca, orang yang meruqyah hendaknya agak mengeraskan suara agar bacaan ayat-ayat Al-Qur'an atau do'a bisa terdengar oleh klien, dilanjutkan dengan meniupkan pada tubuh orang yang sakit. Selain bisa meniupkan ke tubuh orang yang sakit bisa juga ditiupkan ke dalam media yang bersisi air atau selainnya. Media yang baik untuk ditiup adalah minyak zaitun. Kemudian mengusap orang yang sakit menggunakan tangan kanan dan bagi orang yang meruqyah dirinya sendiri bisa dilakukan dengan meletakkan tangan di bagian yang dikeluhkan sambil membaca basmalah tiga kali.<sup>57</sup>

Dalam proses ruqyah, selain membacakan ayat-ayat dan do'a perlu ditambah juga pemberian nasehat, penerimaan diri dan melakukan amalam ibadah seperti, dzikir, shalat, puasa, membaca Al-Qur'an dan sebagainya. Secara medis, terapi ruqyah sudah diakui

---

<sup>57</sup> Ummu Abdillah Hanien Az-Zarqaa, *Terapi Pengobatan dengan Ruqyah Syar'iyah*, (Karanganyar : Pustaka El-Posowiy, 2005), 6-31.

keefektivannya untuk mengobati berbagai jenis penyakit fisik dan psikis. Ruqyah merupakan salah satu terapi yang sudah pernah digunakan oleh Rasulullah Saw dalam mengobati penyakit. Ruqyah tidak hanya digunakan untuk mengusir jin, akan tetapi juga digunakan untuk terapi penyakit fisik dan psikis.<sup>58</sup>

e) Terapi Puasa

Puasa dalam bahasa Arab disebut *as-shiyam* artinya menahan diri dari suatu perbuatan. Menurut istilah, puasa adalah menahan diri dari rasa ingin makan dan minum serta bersetubuh dengan pasangan yang dimulai sejak terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari. Terdapat banyak jenis puasa salah satunya yaitu puasa ramadhan dan puasa sunnah hari semm dan kamis. Kebanyakan orang awam hanya melaksanakan puasa ramadhan karena puasa yang diwajibkan dan puasa sunnah senin dan kamis dikarenakan ringan.<sup>59</sup>

Terdapat beberapa hikmah yang dapat diambil ketika seseorang melaksanakan puasa, baik itu puasa wajib maupun puasa sunnah. Hikmah puasa yang didapat yaitu menjadikan seorang Muslim mengingat dan merasakan penderitaan sesamanya, sehingga dapat mendorongnya untuk membantu dan berbuat baik dengan memberikan kepada fakir miskin. Dengan demikian akan terwujud rasa cinta dan persaudaraan. Selanjutnya puasa dapat menjadikan jiwa suci (*tazkiyatun nafs*) yaitu membersihkan hati dari akhlak tercela atau penyakit hati seperti ujub, riya', su'udzan dan takabbur yang dapat mendorong datangnya emosi negatif. Selain itu hikmah puasa dapat menjadikan seseorang terbiasa untuk menguasai

---

<sup>58</sup> Arini Mifti Jayanti, *Terapi Ruqyah Syar'iyah Meningkatkan Kebahagiaan Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga* 11, no. 2 (2019): 113-115.

<sup>59</sup> Faris Hamidi, *Pengaruh Puasa Senin Kamis Terhadap Hitung Jenis Leukosit* 12, no. 1 (2019): 70

dirinya, mengekang hawa nafsu, melatih rasa tanggung jawab serta sabar dalam menghadapi segala kesulitan hidup.<sup>60</sup>

Tujuan dari puasa adalah menjernihkan hati dan mengosongkan keinginan di dunia atau nafsu duniawi. Sehingga manfaat puasa yang dapat dirasakan yaitu mampu menahan emosi khususnya emosi marah yang meluap-luap, mengurangi asam lambung yang berlebihan, tidak mudah menuruti hawa nafsu, menyehatkan pencernaan, meningkatkan rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rejeki yang diberikan dan lain sebagainya.<sup>61</sup>

f) Terapi Membaca dan Mendengarkan Al-Qur'an

Secara bahasa Al-Qur'an berasal dari kata *qara'a-yagra'u-qira'atan*, wa *qur'anan* yang berarti menghimpun atau mengumpulkan. Sedangkan secara istilah Al-Qur'an yaitu kalam Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw secara bertahap melalui perantara Malaikat Jibril yang diawali dengan QS. Al-Fatihah dan diakhiri dengan QS. An-Nas dan merupakan sebuah pahala bagi pembacanya. Rasulullah Saw bersabda :

“Barang siapa yang membaca satu huruf dari kitabullah (Al-Qur'an), maka ia mendapat satu kebaikan, dan dari satu kebaikan itu berlipat menjadi sepuluh kebaikan. Aku tidak mengatakan alif lam mim sebagai satu huruf. Akan tetapi alif satu huruf, lam satu huruf dan mim satu huruf”.(HR. Bukhari).<sup>62</sup>

Diterangkan bahwa ketika ayat Al-Qur'an dilantunkan maka akan terjadi proses pada pusat emosi, yaitu manusia akan merasakan emosi yang positif kemudian menjadi penguatan

<sup>60</sup> Muhammad bin Ibrahim Altuwayjiry, *Puasa*, terj. A. Djali (Foreigners Guidance Office Al Khubayb at Buraidah), 3

<sup>61</sup> Imam Ghazali Said, *Puasa Dalam Dimensi Fiqih-Sufistik*, (Surabaya : Harian Bangsa, 2018), 205

<sup>62</sup> Amirullah Syarbini, *Kedahsyatan Membaca Al-Qur'an*, (Bandung : Ruang Kata, 2012), 2-4.

keyakinan spritualnya.<sup>63</sup> Al-Qur'an digunakan sebagai terapi mampu memberikan petunjuk dan perubahan pada diri manusia. Perubahan tersebut dapat dilihat dari tingkah laku, mampu merubah kesesatan dan kebodohan, kehidupan menjadi terarah, mampu melaksanakan nilai-nilai, moral dan ideal-ideal kehidupan yang baru. Dari konsep tersebut dapat disimpulkan bahwa proses terapi yang menggunakan bacaan ayat suci Al-Qur'an merupakan bentuk penyempurnaan perubahan pikiran, perilaku, sikap dan kebiasaan. Al-Qur'an adalah obat penyembuh total dari berbagai penyakit, baik penyakit rohani maupun penyakit fisik. Dalam melakukan terapi Al-Qur'an dengan meresapi ke dalam hati dan pikiran maka akan mampu membersihkan hati dari kotoran-kotoran dan dapat mententramkan jiwa yang gelisah, memberikan rasa sejuk, serta kedamaian dalam diri.<sup>64</sup>

## 2) Pengelolaan Secara Psikologis

Dalam mengelola emosi diperlukan juga dimensi psikologis, karena emosi muncul setelah adanya gangguan dari fisik dan psikis. Secara psikologis pengelolaan emosi dapat dilakukan melalui dua terapi yaitu konseling dan relaksasi. Berikut penjelasan terkait konseling dan relaksasi :

### a) Konseling

Konseling berasal dari kata *counsel* yang berasal dari bahasa Latin *counselium* yang artinya berasama atau bicara bersama. Bicara bersama disini yang dimaksud yaitu pembicaraan yang dilakukan oleh konselor dan seseorang atau beberapa klien. Kemudian secara istilah konseling diartikan sebagai hubungan terapi dengan klien yang bertujuan untuk melakukan perubahan *self* (diri) pada pihak klien. Konseling

---

<sup>63</sup> Arini Mifti Jayanti, *Terapi Ruqyah Syar'iyah Meningkatkan Kebahagiaan Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga* 11, no. 2 (2019) :115.

<sup>64</sup> Mas'udi, *Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* 8, no. 1 (2017) : 139-145.

juga merupakan bentuk hubungan di dalam kelompok, keluarga ataupun individual yang dibentuk dengan tujuan agar bisa mengembangkan kepercayaan, keamanan, dukungan serta perubahan kepada pihak yang sedang mengalami masalah perkembangan atau penyesuaian serta gangguan mental.<sup>65</sup>

Selain pengertian di atas, konseling juga didefinisikan secara bahasa konseling memiliki arti “membantu”, yang dimaksud membantu yaitu menyediakan kondisi, sarana dan skill yang dimiliki. Setelah itu diharapkan klien dapat membantu dirinya sendiri untuk mendapatkan rasa nyaman, bisa mengambil keputusan yang baik dan aktualisasi diri. Dalam makna yang lebih luas, konseling diartikan sebagai perantara yang menghubungkan antara pihak 1 (konselor) dan pihak 2 (klien). Konselor bertugas untuk meningkatkan kemampuan dan fungsi mental klien. Sehingga klien dapat menghadapi problem atau masalah yang sedang dihadapi. Terapi konseling muncul dilatar belakangnya oleh adanya penanganan terhadap orang-orang yang memiliki gangguan psikologis. Konseling muncul pada tahun 1986 oleh Lightner Witmer dengan mendirikan sebuah klinik Psychological Counseling Clinic di University of Pennsylvania.<sup>66</sup>

Secara singkat konseling dapat diartikan sebagai suatu proses untuk membantu seseorang dalam membuat keputusan ketika menyelesaikan masalah yang sedang di hadapi. Konseling memiliki beberapa fungsi yaitu untuk memberikan informasi yang berupa pemahaman kepada klien dalam menangani masalah, menjadikan klien mampu memahami dirinya sendiri sehingga menganggap bahwa masalah

---

<sup>65</sup> Seto Mulyadi, dkk, *Psikologi konseling*, (Jakarta : Gunadarma, 2015), 1-2.

<sup>66</sup> Namora Lunongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : PT. Kharisma Putra Utama, 2011), 2-3.

yang datang itu berasal dari dirinya sendiri, untuk memberikan dukungan atau motivasi kepada klien agar tetap semangat dan selalu berusaha, untuk menyelesaikan masalah atau konflik melalui konseling agar klien bisa mengurangi ketegangan dalam menghadapi masalah, dan untuk membuat keputusan dari diri klien dalam menyelesaikan masalah.<sup>67</sup> Dalam proses konseling, klien diharapkan dengan sepenuhnya dapat mencapai tiga pemahaman yaitu bisa memahami peristiwa-peristiwa sebelumnya yang menyebabkan perilakunya neurotik, dapat mengetahui alasan-alasan yang menjadikannya bisa bertahan dengan tidak nyaman dan tidak bahagia, serta klien dapat mengalahkannya gangguan emosinya dengan cara konsisten menanyakan dan menemukan sistem keyakinan yang ada pada dirinya sendiri.<sup>68</sup>

Secara umum tujuan konseling adalah membantu klien agar mempunyai pengetahuan dan kesadaran tentang posisinya dan berani mengambil keputusan untuk melakukan hal yang positif, benar, baik dan bermanfaat untuk kehidupannya. Konseling jika dilihat dari metode, lebih bersifat pendidikan dan berpusat pada mengubah tingkah laku sehingga teknik-tekniknya lebih manusiawi dan dalam jangka waktu yang singkat.<sup>69</sup> Dalam melaksanakan terapi konseling terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh konselor, yaitu melayani (Attending), empati, refleksi, eksplorasi, menangkap pesan utama (Paraohrasing), bertanya untuk membuka percakapan (open question), bertanya tertutup (closed question), dorongan minimal (minimal encouragement), interpretasi, mengarahkan (direction), menyimpulkan

---

<sup>67</sup> Edy Kusnadi, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, 13, No. 2 (2014), 440-443

<sup>68</sup> Seto Mulyadi, dkk, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Gunadarma, 2015), 46.

<sup>69</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta : Kenacana, 2017), 11-13.

sementara (summarizing), memimpin (leading), konfrontasi, menjernihkan, memudahkan, diam, mengambil inisiatif, memberi nasehat, pemberian informasi, merencanakan dan menyimpulkan.<sup>70</sup>

b) Relaksasi

Terapi relaksasi merupakan jenis terapi secara psikologis yang berguna untuk mengurangi stress dan membantu untuk menyembuhkan berbagai jenis penyakit kronis seperti sakit kepala, iritasi pencernaan, hipertensi dan nyeri otot. Proses relaksasi dapat menjadikan panjangnya serabut otot, impuls pengiriman ke otak dan penurunan aktifitas pada otak dan sistem tubuh lainnya. Respon dari relaksasi dapat dilihat dari terjadinya penurunan kognitif, fisiologis dan perilaku. Terapi relaksasi dapat membantu individu untuk dapat mengembangkan skill kognitif dalam menurunkan energi negatif yang dimiliki sesuai dengan kondisi lingkungan sekitar. Jenis terapi relaksasi yang sering digunakan yaitu imagery, meditasi, hipnoterapi, musik, yoga, herbal, aromaterapi dan terapi energi. Pengaruh psikologis yang didapat dari terapi relaksasi yaitu mendukung kontrol diri, meningkatkan rasa percaya diri, menumbuhkan insting positif.<sup>71</sup>

Selain jenis terapi relaksasi di atas terdapat juga teknik relaksasi benson, yaitu gabungan dari teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan dengan cara memusatkan keyakinan. Hasil respon relaksasi dengan memusatkan pada keyakinan dapat mempercepat munculnya keadaan rileks. Teknik bernafas dengan teratur khususnya dengan irama yang tepat akan menjadikan badan dan mental yang rileks. Sedangkan pelatihan otot dapat menjadikan otot semakin lentur dan mampu menerima kondisi

---

<sup>70</sup> Namora Lunongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : PT. Kharisma Putra Utama, 2011), 92.

<sup>71</sup> Ni Luh Putu Ekarini, *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi*, Vol. 10, No 1, 2019, 48.

yang merangsang luapan emosi tanpa membuat kaku.<sup>72</sup>

### 3) Pengelolaan Secara Fisik

#### a) Bekam

##### (1) Pengertian Bekam

Secara bahasa bekam berarti menghisap. Menurut istilah, bekam artinya tindakan menghisap yang dimulai dari menyayat kulit dan dilanjutkan dengan proses pengeluaran darah dari permukaan kulit yang disayat, darah kemudian ditampung dalam wadah bekam, baik berupa gelas maupun plastik. Sedangkan dalam bahasa Arab, bekam disebut dengan *hijamah*. *Mihjam* dan *Mihjama* yaitu alat-alat yang dipakai dalam bekam.<sup>73</sup>

Menurut Ibnu Qayyim menyebutkan bahwa bekam adalah proses mengeluarkan darah dari kulit untuk mengeluarkan darah kotor dari tubuh seseorang dengan cara melukai sedikit pada permukaan kulit tubuh bagian tertentu, seperti bagian kepala dan punggung. Darah kotor yang keluar dihisap dengan memanaskan bagian dalam tanduk atau cawan atau wadah kaca untuk menjadikan tekanan negatif. Setelah itu tanduk atau cawan atau wadah kaca ditelungkupkan di atas permukaan kulit yang sudah di beri perlukaan.<sup>74</sup>

Disebut sebagai hijamah atau bekam dalam literatur Islam adalah suatu cara yang dapat digunakan sebagai pengobatan yang dilakukan dengan menggunakan tenaga negatif untuk menghisap permukaan kulit dan jaringan yang ada di bawah kulit

<sup>72</sup> Handono Fatkhur Rahman, *pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso* 3, no. 1 (2019) : 18.

<sup>73</sup> Flori Ratna Sari, dkk, *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik Dalam Tinjauan Hadis, Sejarah dan Kedokteran Berbasis Bukti* , (Depok : PT. Raja Grafindo Persada, 2018), 1

<sup>74</sup> Flori Ratna Sari, dkk, *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik*, 1-2

sehingga berbagai komponen darah bisa terkumpul di bawah kulit. Dari beberapa pengertian di atas maka dapat diketahui bahwa bekam yaitu teknik mengeluarkan darah kotor dari dalam tubuh dengan cara dikop lalu dilukai pada area tubuh yang akan di bekam.<sup>75</sup>

## (2) Sejarah Bekam

Dari beberapa pengkajian bukti catatan sejarah menyebutkan bahwa awal mula bekam sikenal oleh peradaban-peradaban dunia sejak Kerajaan Sumeria yang berdiri sekitar 4000 tahun Sebelum Masehi. Kemudian berkembang dan menyebar luas ke berbagai dunia, ke Babilonia, Mesir, Saba dan negeri yang dialiri Sungai Eufrat dan Sungai Tigris. Menurut catatan sejarah menyebutkan bahwa bekam adalah bentuk terapi eksklusif dan hanya para tabib yang diperbolehkan memakai bekam untuk mengobati para raja.<sup>76</sup>

Di negara Arab, masyarakat Muslim mengenal teknik dan manfaat bekam melalui bangsa Yunani dan Romawi melewati jalur Aleksandria (Mesir) dan Bizantium (Syiria). Nabi Muhammad Saw. menyatakan bahwa bekam sangat efektif dan bermanfaat sebagai terapi berbagai jenis penyakit. Selain untuk menyembuhkan fisik dan mental, bekam juga sebagai bentuk menjalankan tradisi agama. Beberapa dokter Muslim seperti Al-Razi (865-925) dan Ibnu Sina (Avicenna) (980-1037) yang terkenal sudah mempraktekkan bekam sebagai aspek terpenting dalam penyembuhan penyakit.<sup>77</sup>

<sup>75</sup> Flori Ratna Sari, dkk, *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik*, 2

<sup>76</sup> Flori Ratna Sari, dkk, *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik*, 3.

<sup>77</sup> Flori Ratna Sari, dkk, *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik*, (Depok : PT. Raja Grafindo Persada, 2018), 8-9.

Akhir-akhir ini pengobatan bekam semakin berkembang pesat di Indonesia dan sudah dikenal oleh masyarakat Indonesia. Hal itu terbukti banyaknya klinik pengobatan bekam yang bisa ditemui baik di kota maupun di desa. Selain mendapatkan kesehatan, praktek bekam juga sebagai bentuk dalam mengamalkan sunnah Nabi Saw. Tidak ada catatan resmi mengenai kapan metode pengobatan bekam masuk ke Indonesia. Namun terdapat dugaan kuat pengobatan bekam ini masuk bersamaan dengan masuknya pedagang Gujarat dan Arab yang menyebarkan agama Islam ke Nusantara sejak abad ke-12.<sup>78</sup>

Pengobatan bekam berkembang pesat di Indonesia sejak tahun 90-an yang dibawa oleh para akademisi atau mahasiswa yang pernah belajar di Malaysia, India dan Timur Tengah. Hingga saat ini pengobatan bekam sudah mengalami perubahan yang sangat sempurna. Terutama dalam hal pemakaian alat-alat yang sudah higienis, praktis dan efektif.<sup>79</sup>

### (3) Jenis-Jenis Bekam

Terdapat beberapa klasifikasi bekam yang berdasarkan pada berbagai pendekatan, yaitu :

Kategori 1 (Berdasarkan Proses Perlukaan)

#### (a) Bekam kering

Bekam kering adalah tindakan non invasif (tanpa sayatan) yang menggunakan cupping pada titik-titik meridian dan berfungsi untuk memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh

<sup>78</sup> Flori Ratna Sari, dkk, *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik*, (Depok : PT. Raja Grafindo Persada, 2018), 9.

<sup>79</sup> Imam Subchi, *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik*, (Depok : PT. Raja Grafindo Persada, 2018), 10

darah.<sup>80</sup> Bekam kering dilakukan hanya dengan memberikan tekanan negatif di permukaan kulit tanpa memberikan perlukaan dan tanpa pengeluaran darah.

(b) Bekam Basah

Bekam basah adalah teknik mengeluarkan (teknik invasif) darah kotor dari dalam tubuh dengan cara memberikan sayatan pada kulit.<sup>81</sup>

Bekam basah dilakukan dengan memberikan tekanan negatif pada kulit yang disertai dengan perlukaan atau sayatan pada permukaan kulit dengan tujuan mengeluarkan darah.

Kategori 2 (Berdasarkan kekuatan hisap bekam)

- (a) Bekam ringan
- (b) Bekam sedang
- (c) Bekam kuat

Pada kategori 2 ini bekam diklasifikasikan berdasarkan pada kekuatan tarikan pompa untuk membuat tekanan negatif pada saat bekam.

Kategori 3 (Berdasarkan teknik membuat tekanan negatif)

(a) Bekam Api

Bekam api yaitu bekam yang menggunakan teknik pemanasan pada wadah bekam. Dengan teknik ini, diharapkan api yang dinyalakan di dalam wadah tersebut dapat menciptakan tekanan negatif. Sehingga ketika api telah mati maka tekanan negatif yang tercipta dapat menarik permukaan kulit di tempat bekam.

---

<sup>80</sup> Sang Ayu Ketut Candrawati, *Pengaruh Terapi Bekam Kering Kombinasi Akupresure Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer*, (Jurnal Perawat Indonesia, 2021) 5, no.1 : 539

<sup>81</sup> Flori Ratna Sari, *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik*, (Depok : PT. Raja Grafindo Persada, 2018), 3

(b) Bekam Manual

Bekam manual menggunakan tekanan negatif yang ada di dalam kop yang dihasilkan oleh pompa manual tangan dan gerakan pompa ini bertujuan untuk mengeluarkan udara dari dalam wadah bekam secara bertahap. Tekanan negatif yang dihasilkan tergantung pada banyaknya jumlah udara yang dikeluarkan melalui pompa manual.

(c) Bekam Elektrik

Bekam elektrik dilakukan dengan memberikan tekanan negatif yang bersumber dari bekam elektrik dari mulai proses pengeluaran udara yang dihasilkan oleh mesin secara otomatis. Keuntungan yang dapat diambil dari mesin bekam elektrik adalah dapat mengukur tekanan negatif secara kuantitatif sehingga orang yang bekam bisa mengetahui pada tekanan berapa bekam dapat memberikan manfaat kesehatan.

Kategori 4 (Berdasarkan materiil yang disisipkan ke dalam alat bekam)

(a) Bekam Herbal

Bekam herbal merupakan bekam yang menggunakan materiil yaitu hebal dalam bentuk asli maupun ekstrak yang disisipkan di dalam alat kop bekam.

(b) Bekam Air

Bekam air yaitu bekam yang menggunakan air sebagai materiil utama.

(c) Bekam Ozon

Bekam ozon merupakan bekam yang memanfaatkan materiil ozon yang kemudian dimasukkan di dalam alat kop bekam.

(d) Bekam Jarum Panas

Bekam jarum panas yaitu bekam yang menggunakan materiil berupa

jarum yang dipanaskan kemudian dimasukkan di dalam alat kop.

(e) Bekam Magnetik

Bekam magnetik merupakan bekam yang menggunakan materiil berupa jarum yang dipanaskan kemudian masukkan di dalam alat kop yang di dalamnya di tambahkan alat magnetik. Alat magnetik ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan penarikan darah selain dengan menggunakan tekanan negatif.

Kategori 5 (Berdasarkan area atau daerah tempat bekam)

(a) Bekam Fasial

Bekam fasial merupakan bekam yang diterapkan di daerah wajah dan sekitarnya. Bekam fasial ini ditujukan untuk kosmetik dan kecantikan. Tindakan bekam pada area wajah dipercaya dapat memperbaiki regenerasi kulit dan meningkatkan sirkulasi yang akhirnya dapat memperbaiki penampilan wajah.

(b) Bekam Abdominal

Bekam abdominal dikerjakan pada aera perut dan sekitarnya. Banyak sekali tujuan yang ingin dicapai dari bekam abdominal ini salah satunya yaitu dengan bekam ini dipercaya dapat memperbaiki sirkulasi di daerah gastrointestinal.<sup>82</sup>

b) Akupresur

(1) Pengertian Akupresure dan Falsafah atau Konsep Dasar

Kata Akupresure berasal dari bahasa Yunani yaitu *acus* (kata benda) yang memiliki arti jarum dan *pressure* (kata kerja)

---

<sup>82</sup> Flori Ratna Sari, dkk, *Bekam Sebagai Kedokteran Profetik Dalam Tinjauan Hadis, Sejarah dan Kedokteran Berbasis Bukti*, (Depok : Rajawali Pers, 2018), 25-27.

yang berarti tekanan. Kalimat tersebut biasa digunakan dalam bahasa Indonesia menjadi akupresure atau tusuk jari. Akupresure merupakan teknik pengobatan yang berasal dari China yang biasanya digunakan untuk meredakan rasa nyeri, mengobati penyakit dan cedera. Akupresure dilakukan dengan memberikan tekanan pada fisik di beberapa titik tertentu pada tubuh yang menjadi tempat beredarnya energi dan keseimbangan pada gejala nyeri yang timbul. Akupresure biasanya disebut dengan pijat.<sup>83</sup>

Falsafah berarti mencurahkan apa yang kita pikirkan yang begitu dalam sehingga dapat menjadi pandangan hidup. Falsafah yang ada pada pengobatan Holistik bersumber dari falsafah alamiah. Mengandung arti bahwa alam merupakan makhluk Allah SWT yang selalu tundu dan patuh dengan segala ketentuan-Nya tanpa adanya keinginan untuk menyimpang dari ketentuan-Nya. Falsafah yang ada dalam pengobatan akupresure ini bertindak sebagai holistik. Secara garis besar pengobatan ini saling berhubungan dan dalam pandangan holistik dapat disebutkan sebagai hubungan manusia dengan Tuhan Yang Maha Esa, hubungan manusia dengan alam, hubungan manusia dengan manusia dan hubungan manusia dengan tumbuhan atau hewan. Terdapat dua falsafah yang ada dalam pengobatan akupresure yaitu :

(a) Falsafah Tai Qi / Tai Chi (Holistik)

Falsafah Tai Qi / Tai Chi yaitu Segala sesuatu yang ada di alam semesta merupakan bentuk suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Prinsip yang ada dalam falsafah ini yaitu apabila manusia sakit, maka dia

---

<sup>83</sup> Enggal Hadi Kurniawan, *Terapi Komplementer Alternatif Akupresure Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri* 1, no. 2, (2016) : 247

harus memperhatikan lingkungannya. Contohnya cuaca yang ada di lingkungan tempat tinggal dapat mempengaruhi perilaku manusia dalam bentuk emosi. Orang yang tinggal di pantai akan cenderung cepat marah dan tempramental, sebaliknya orang yang tinggal di pedesaan akan cenderung tenang dan sabar

(b) Falsafah Lima Unsur / Wu Xing

Falsafat lima unsur yaitu segala sesuatu yang ada di alam ini terdiri dari lima unsur yang membentuk suatu keseimbangan dinamis. Tidak ada unsur yang murni, dalam setiap unsur terkandung empat unsur lainnya. Prinsip dalam falsafah lima unsur yaitu apabila manusia sakit, maka dia harus memperhatikan keseimbangannya. Contohnya ketika manusia kehilangan kesimbangan yang harmonis maka dia akan merasakan sakit.<sup>84</sup>

(2) Sejarah Akupresur

Akupresure merupakan ilmu pengobatan Timur khususnya Asia yang berlangsung sejak zaman batu hingga zaman logam pada masa prasejarah. Pada tahun 3000 SM, pendeta Taoist sudah menulis dan menggunakan pijat sebagai metode dalam menyembuhkan penyakit. Kemudian pada tahun 2500-2330 SM, Bangsa Mesir telah menggunakan pijat pada area tangan dan kaki sebagai proses penyembuhan penyakit. Pada tahun 1000 SM, ilmuwan Homer menulis manfaat minyak zaitun yang dapat digunakan untuk pijat. Hipocrates yang dijuluki sebagai “bapak pengobatan” memasukkan pijat sebagai jenis pengobatan atau alaternatif dalam dunia medis dan

---

<sup>84</sup> Muhammad N. Ikhsan, *Dasar Ilmu Akupresure dan Moksibusi*, (Cimahi : Bhimaristan Publishing, 2017), 3-4

menulis sumpah Hipocrates yang menyebutkan bahwa “*Seorang dokter harus berpengalaman dalam banyak hal termasuk masalah usapan (rubbing atau anatripis*” (460 – 380 SM). Akupresure terus berkembang hingga pada tahun 980 – 1037 seorang ilmuwan kesehatan Arab yang bernama Ibnu Sina (Avicenna) mempelajari dan mengembangkan metode penyembuhan melalui pelepasan otot dalam tubuh dari sebuah penyakit.<sup>85</sup>

(3) Perkembangan Pijat Akupresur Di Indonesia

Perkembangan pijat akupresure yang ada di Indonesia hingga sekarang berawal dari masuknya migrasi dari daerah Yunan Cina Selatan pada zaman pra sejarah sejak 3000 SM. Bukti tertua yang berupa karya tulis yang berisi tentang pengobatan dan penggunaan bahan dari alam dengan bahasa Sansekerta, Jawa Kuno dan bahasa Bali ditemukan di dekat desa Cekik bagian barat pulau Bali pada abad 1 M. Pengobatan tradisional sudah ada sejak ribuan tahun yang lalu dan masuknya pengaruh Hindu, Budha, dari India, China dan Islam melalui perdagangan Gujarat dan Kesultanan Turki Usmani. Selain itu ditemukannya artefak, relief pada candi dan prasasti seperti relief candi Borobudur yang mengartikan adanya pengobatan dengan teknik pijat dan peracikan obat dari bahan alam. Hingga sekarang pengobatan dengan pijat masih terus berkembang terutama pijat akupresure dengan didirikannya Persaudaraan Pelaku dan Pemerhati Akupresure Indonesia (P3AI) pada bulan Agustus 2016. P3AI bergerak sebagai organisasi yang menaungi para

---

<sup>85</sup> Muhammad N. Ikhsan, *Dasar Ilmu Akupresure dan Moksibusi*, (Cimahi : Bhimaristan Publishing, 2017), 1

pelaku dan pemerhati pijat akupresure di Indonesia.<sup>86</sup>

(4) Teori Hukum Pergerakan Alam / Teori 5 Unsur/ Wu Xing

Teori pergerakan alam muncul karena adanya teori berpasangan (Yin Yang) yang ada pada batas-batas tertentu. Manusia merupakan makhluk yang hidup di alam semesta sehingga kondisi lingkungan sangat berpengaruh pada dirinya. Dari keadaan ini lah yang mendorong para ahli untuk meneliti adanya penggolongan sejenis. Teori pergerakan alam dimulai dari penelitian keadaan atau gejala alam kemudian dihubungkan dengan keadaan tubuh manusia beserta aspek-aspek lainnya. Hasil dari teori pergerakan alam ini dapat didefinisikan sebagai berikut :

*“Segala sesuatu yang ada di alam ini terdiri dari lima unsur yaitu kayu, api, tanah, logam dan air yang mengikuti hukum hubungan antara lima unsur itu membentuk suatu keseimbangan yang dinamis”.*

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa manusia terdiri dari 5 elemen yang menggambarkan keseluruhan diri manusia dan terikat dengan beberapa kategori yang ada di sekitarnya. Berikut beberapa tabel dari hasil hukum pergerakan alam atau teori 5 unsur :

**Tabel 2. 1 Hasil Hukum Pergerakan Alam**

Ele men	Gerak an	Siklus Hidup	Wa rna	Ara h	Mu sim	Cuac a	Wa ktu
Kayu	Perlu asan ke atas, sampi	Lahir dan tumbu h	Hij au	Tim ur	Se mi	Bera ngin	Pag i

<sup>86</sup> Muhammad N. Ikhsan, *Dasar Ilmu Akupresure dan Moksibusi*, (Cimahi : Bhimaristan Publishing, 2017), 2

	ng kanan kiri dan bawah						
Api	Vertikal ke atas	Berme karan	Mer ah	Sel atan	Pan as	Pana s	Ten gah hari
Tan ah	Horiz ontal ke sini ke sana	Matan g dan beruba h	Ku nin g dan cok lat	Ten gah	Ak hir mu sim pan as	Lem bab	Sor e
Log am	Pemu satan	Terlal u	Puti h	Bar at	Gu gur	Keri ng	Mal am
Air	Vertikal ke bawah	Tetap di tempat dan jatuh	Bir u dan hita m	Uta ra	Din gin	Ding in	Ten gah mal am

Selain tabel di atas, 5 elemen yang ada dalam manusia juga terikat dengan kondisi fisiologi dan patologi yang meliputi organ, jaringan, dan penanganan untuk berbagai penyakit. Berikut tabel pergerakan alam di dalam fisiologi dan patologi :

**Tabel 2. 2 Pergerakan Alam Dalam Fisiologi dan Patologi**

Ele men	Org an Zan g	Orga n Fu	Jaring an	Panc a indra	Fluid a	Psikote rapi
Kayu	Hati	K. Empe du	Otot dan tendo n	Mata	Air mata	Diet
Api	Jant ung	Usus kecil	Pemb uluh darah	Lida h	Keri ngat	Pijat

Tanah	Limpa	Lambung	Jaringan pembuluh	Mulut	Air liur dan getah bening	Pernafasan
Logam	Paru-paru	Usus besar	Kulit dan bulu badan	Hidung	Lendir, ingus	Ramu-an
Air	Ginjal	K. kemih	Tulang dan sumsum tulang	Telingan	Air seni, cairan telinga	Hipnoterapi, yoga, meditasi

Terdapat juga lima elemen manusia yang terikat dengan perilaku manusia yang meliputi jenis emosi, nada suara, perilaku stress dan karakter. Berikut tabel pergerakan alam di dalam perilaku manusia.

**Tabel 2. 3 Pergerakan Alam Dalam Perilaku Manusia**

Elemen	Emosi	Nada suara	Perilaku ketika stress	Karakter
Kayu	Marah	Berteriak, lantang	Tidak terkontrol	Mudah marah
Api	Gembira	Tertawa, terkikik	Sedih, cemas	Selalu gembira
Tanah	Belas kasih, peduli	Berlagu romantis	Keras kepala, kaku	Tenang dingin
Logam	Sedih	Merengsek	Penolak-an	Melankonis penakut
Air	Takut	Bersuara berat	Gemetar	Penakut paranoid

Jadi dapat disimpulkan bahwa organ tubuh berkaitan dengan emosi. Dengan kata lain organ mempengaruhi emosi dan emosi berpengaruh pada organ, seperti kegembiraan berhubungan erat dengan jantung, kemarahan berpengaruh pada hati, kesedihan berpengaruh pada paru-paru, berfikir berhubungan dengan limpa dan ketakutan berhubungan dengan ginjal.<sup>87</sup>

## B. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan bentuk telaah terhadap karya terdahulu. Kajian pustaka dapat digunakan sebagai sumber dalam mendapatkan informasi tentang teori-teori yang berkaitan dengan judul penelitian dan juga digunakan untuk mendapatkan landasan teori. Sebelum adanya penelitian ini, sudah ada berbagai penelitian yang dilakukan oleh berbagai peneliti yang membahas dan mengupas tentang penanganan emosi. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan dan sudah diteliti oleh peneliti sebelumnya :

*Pertama*, skripsi yang berjudul “PENGELOLAAN EMOSI KLIEN DENGAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* MENURUT AHMAD FAIZ ZAINUDDIN”. Penelitian ini dilakukan oleh Fadh Dhiya Ul Haq pada tahun 2021. Dalam skripsi tersebut peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *library research* atau studi kepustakaan, dimana peneliti mengambil sumber data primer yaitu data yang diambil buku karya Ahmad Faiz Zainuddin dan data sekunder yaitu data yang diambil dari buku-buku, artiker, jurnal dan sumber bacaan lain yang sesuai dengan objek penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan. Hasil dari penelitian ini yaitu terapi SEFT terbukti memberikan ketrampilan praktis yang bisa digunakan untuk mengatasi berbagai gangguan emosi. Pengelolaan emosi dengan dengan SEFT telah terbukti banyak membantu dalam mengatasi berbagai gangguan emosi yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan emosional spiritual dan energy psikologi yang terbukti efektif membantu klien mengatasi gangguan emosi.<sup>88</sup>

---

<sup>87</sup> Muhammad N. Ikhsan, *Dasar Ilmu Akupresure dan Moksibusi*, (Cimahi : Bhimaristan Publishing, 2017), 19

<sup>88</sup> Fadh Dhiya Ul Haq, *Pengelolaan Emosi Klien Dengan Spritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Menurut Ahmad Faiz Zainuddin*, skripsi

*Kedua*, skripsi dengan judul “TERAPI ISLAM DALAM MENGELOLA EMOSI SANTRI LAJU DI PONDOK PESANTREN MAULANA RUMI SEWON BANTUL”. Skripsi ini diteliti oleh Umi Mutiatul Khoiroh pada tahun 2019. Penelitian ini fokus pada bentuk terapi Islam dalam mengelola emosi santri laju di Pondok Pesantren Maulana Rumi Sewon Bantul yang diterapkan pada santri laju untuk mengelola emosi. Hasil dari penelitian ini yaitu dapat mengetahui bentuk terapi Islam yang ada di Pondok Pesantren Maulana Rumi yang diterapkan pada santri laju dan manfaatnya untuk mengelola emosi. Bentuk terapi Islam yang diterapkan adalah terapi membaca Al-Qur’an, dzikir, shalat, do’a dan tarekat tasawuf yang dilaksanakan dengan membaca amalan dzikir dengan bacaan dan jumlah tertentu sesuai kemampuan serta kajian kitab-kitab tasawuf dengan manfaat untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan kematangan mental spiritual.<sup>89</sup>

*Ketiga*, skripsi yang berjudul “PENGELOLAAN EMOSI PADA ANGGOTA PERGURUAN PENCAK SILAT KERA SAKTI DI SMP N 8 KOTA BENGKULU”. Penelitian ini dilakukan oleh Zaki Pahru Rozi pada tahun 2019 yang merupakan mahasiswa Fakultas Dakwa Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN Bengkulu. Hasil dari penelitian ini adalah pengelolaan emosi dilakukan dengan beberapa proses yaitu menenangkan diri, melakukan hal yang dapat memunculkan emosi, pemahaman dasar pendekar / jiwa Kera Sakti dan memahami metode latihan dengan benar. Kemudian perubahan emosi pada anggota perguruan pencak silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu adalah terdapat perubahan emosi dari emosi negatif menjadi emosi positif yang dapat dilihat dari proses latihan selama lebih dari satu tahun dan kesungguhan selama berlatih kemudian berdampak positif pada kehidupan sehari-hari.<sup>90</sup>

*Keempat*, skripsi yang berjudul “PENGELOLAAN EMOSI PADA SANTRI HUFFADZ (Studi Perbandingan Santri Kuliah Dengan Tidak Kuliah)”. Penelitian ini diteliti oleh Khusnul Azizah pada tahun 2009. Hasil dari penelitian ini yaitu pertama emosi yang

---

(Purwokerto : Program Strata 1 Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2021).

<sup>89</sup> Umi Mutiatul Khoiroh, *Terapi Islam Dalam Mengelola Emosi Santri Laju Di Pondok Pesantren Maulana Rumi Sewon Bantul*, Skripsi (Yogyakarta : Program Strata 1 Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga, 2019).

<sup>90</sup> Zaki Pahru Rozi, *Pengelolaan Emosi Pada Anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti Di SMP Negeri Kota Bengkulu*, Skripsi (Bengkulu : Program Strata 1 Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Bengkulu, 2019).

dialami santri huffadz Siti Khumayroh dan Nida Rahman adalah sedih dan marah. kemudian pengendalian atau penyesuaian emosi kedua santri tersebut dalam pengelolaan emosi stabil dan wajar meski mereka memiliki permasalahan. Mereka mampu berusaha mengatasi dengan masih menjalankan dan memanfaatkan kegiatan yang ada di Pondok Pesantren sehingga mengurangi rasa sedih maupun marah karena menghafal Al-Qur'an maupun berbagai masalah lain yang menimpa mereka.<sup>91</sup>

Dari beberapa pemaparan penelitian terdahulu di atas memang jelas membahas tentang emosi dan pengelolaannya. Baik secara sufistik, psikologis dan fisik. Akan tetapi penelitian di atas hanya fokus pada salah satu cara atau teknik dalam pengelolaan emosi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbandingan dalam penelitian ini dalam mengkaji tentang pengelolaan emosi dengan cara mengkolaborasikan teknik pengelolaan emosi secara sufistik, psikologis dan fisik (kedokteran Timur) yang meliputi bekam dan akupresur.

### C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teori yang didasarkan tentang emosi dan penganannya, maka penulis dalam penelitian ini menyusun kerangka berfikir dengan menghasilkan sebuah metode studi lapangan dengan tujuan menjelaskan penanganan emosi yang praktekkan oleh dr. Mustamir kepada pasien-pasiennya terhadap beberapa gangguan emosi negatif di Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang. Di bawah ini adalah gambaran kerangka berfikir terkait penelitian ini sebagai berikut.

---

<sup>91</sup> Khusnul Azizah, *Pengelolaan Emosi Pada Santri Huffadz (Studi Perbandingan Santri Kuliah dengan yang Tidak Kuliah)*, Skripsi, (Yogyakarta : Program strata 1 Jurusan Ilmu Sosial islam UIN Sunan Kalijaga, 2009).

**Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir  
Pengelolaan Emosi Menurut Mustamir Pedak Di Griya Sehat  
Syafa'at (GRISS) 99 Semarang**

