

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Emosi marah adalah suatu reaksi ketika keinginan manusia tidak terpenuhi. Marah yaitu bentuk emosi yang muncul karena lingkungan sekitar, biasanya orang marah dikarenakan oleh respon stimulus yang mengancam dan mengganggu ketenangan dan kenyamanan seseorang. Biasanya orang yang dicaci, dihina, bahkan sampai dilecehkan akan marah. Adapun faktor yang menjadikan orang mudah marah adalah keadaan fisik, psikis, dan moralitas yang sedang tidak stabil. Marah dapat berakibat terganggunya manusia dalam menjalankan aktivitas, dan marah merupakan penyakit jiwa yang ada dalam diri manusia. Jika manusia memiliki mental dan kejiwaan yang sehat maka itu akan mengontrol emosinya. Begitupun sebaliknya jika seseorang mengalami tekanan, stress, bahkan depresi akan mudah terpancing emosi dan akan menjadi lebih mudah marah. jika dibiarkan, mudah marah akan sangat berbahaya karena dari sikap bisa menjadi tindakan. Emosi marah bisa menimbulkan efek negative untuk diri sendiri maupun orang lain, baik fisik, psikis, sosial maupun ekonomi. Emosi marah biasanya juga menjadi faktor timbulnya agresivitas yang akan menjadi tindakan kriminal.¹

Emosi marah adalah sesuatu yang sangat normal dan merupakan perasaan yang sehat. Namun sangat penting untuk membedakan antara marah, agresi dan kekerasan yang sering kali diartikan sama. Marah merupakan potensi perilaku, yaitu emosi yang dirasakan dalam diri seseorang. Sedangkan agresi atau kekerasan adalah perilaku yang muncul akibat emosi tertentu, khususnya emosi marah. Emosi marah tidak harus berujung pada perilaku agresi, marah yang dikelola dengan baik akan memunculkan perilaku yang dapat diterima baik oleh norma sosial seperti perilaku asertif, namun jika marah tidak mampu dikelola dengan baik, maka marah dapat memunculkan perilaku agresi atau kekerasan yang tidak

¹ Rita Susanti, Desma Husni, Eka Fitriyani, Perasaan Terluka Membuat Marah, 2014, 104

diterima norma sosial.² Menurut Greenberg dan Watson emosi marah tidak bisa disebut sebagai hal positif atau negative pada tingkatan yang wajar. Akan tetapi, jika emosi marah yang berlebihan akan menjadi bahaya. Emosi marah adalah respon yang ada sejak bayi yang berhubungan dengan frustrasi dan kekerasan. Selain itu emosi marah juga respon alami jika seseorang mendapat serangan, bahkan hinaan.³

Emosi marah yang muncul ketika seseorang merasa terpojokkan, diremehkan, difitnah, bahkan mendapat perlakuan yang tidak terduga, serta menyinggung seseorang atau bahkan frustrasi, luapan emosi yang muncul dapat menjadikan kekuatan yang spontan dan sering diekspresikan dalam bentuk perlawanan fisik. Menurut survey dari study tentang emosi marah, disimpulkan bahwa 80% penyebab emosi marah yaitu dikarenakan sikap atau perbuatan orang lain, marah merupakan reaksi dari sikap orang lain yang kurang menyenangkan. Oleh karena itu, para ahli jiwa menyatakan bahwa emosi marah adalah *the chief saboteur of the mind*, emosi marah merupakan penyebab utama yang seringkali melumpuhkan akal sehat dan bahkan dapat menimbulkan berbagai kesusahan dan gangguan jiwa lainnya.⁴

Pengendalian emosi sangat dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat, khususnya untuk mengurangi ketegangan yang timbul akibat konflik batik yang memuncak. Dalam konteks ini, Al-Qur'an memberi petunjuk kepada manusia agar dapat mengendalikan emosi agar dapat mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis serta efek negative lainnya. Dalam hadist Nabi SAW banyak yang mengingatkan pengikutnya untuk senantiasa mengontrol emosi agar terciptanya kehidupan yang seimbang.⁵

Salah satunya adalah pesan Rasulullah SAW dalam sebuah hadist

² Sarifuddin Al-Baqi, ekspresi emosi marah, 2015, 23

³ Rita Susanti, Desma Husni, Eka Fitriyani, Perasaan Terluka Membuat Marah, 2014, 103

⁴ Rita Susanti, Desma Husni, Eka Fitriyani, Perasaan Terluka Membuat Marah, 2014, 103

⁵ R. Rachmy Diana, pengendalian emosi menurut psikologi islam, 43

حدثني يحيى بن يوسف اخبرنا ابو بكر هو ابن عياش عن ابي
 حصين عن ابي صالح عن ابي هريرة رضي الله عنه ان رجولا
 قال للنبي صلي الله عليه وسلم اوصني قال لا تغضب فردد
 مرار قال لا تغضب

Artinya: “Telah menceritakan kepadaku Yahya bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Abu Bakar yaitu Ibnu Ayyasy dari Abu Hashin dari Abu Shalih dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu bahwa seorang laki-laki berkata kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam; “Berilah aku wasiat?” beliau bersabda: “Janganlah kamu marah” Laki-laki itu mengulangi kata-katanya, beliau tetap bersabda: “Janganlah kamu marah.”

Makna dari sebuah hadist diatas yaitu untuk meninggalkan sifat marah, dan jika seseorang bisa meninggalkan sifat marah maka seseorang akan terhindar dari segala keburukan yang ditimbulkannya. Salah satu riwayat Imam Ahmad menyatakan : “Lalu aku memikirkan apa yang disabdakan Rasulullah, dan ternyata marah mendatangkan segala keburukan”. Riwayat tersebut menganggap marah sebagai suatu hal yang bisa mendatangkan segala keburukan.⁶

Perilaku marah akan berdampak pada fisik dan psikis. Secara fisik marah akan berdampak bagi kesehatan yaitu menurunkan system kekebalan tubuh, insomnia, diabetes, hipertensi serta jantung. Akan tetapi marah akan sangat bahaya bagi penderita hipertensi, karena bisa menyebabkan pembuluh darah pecah sehingga terjadi kematian mendadak. Dalam ilmu psikoneuroimunologi pikiran dan emosi marah dapat berakibat pada tubuh didalam system yang kompleks seperti imun, system syaraf, system kardiovaskuler, dan system endokrin.

Untuk menghadapi serta meminimalisir keadaan yang menekan masyarakat sehingga menjadikan dampak negative

⁶ Skripsi, wegi Ramadan, syarah hadis larangan marah, 1

secara psikologis, maka harus diseimbangi dengan sebuah kemampuan untuk mengelola emosi secara afektif. Diantara metode atau tehnik dalam psikoterapi islam yaitu terapi humor, terapi music, terapi bermain, terapi zikir, logoterapi, terapi relaksasi, dan terapi bekam.⁷ Terapi bekam merupakan proses pengeluaran angin, dan darah kotor dengan cara mengekop bagian yang ingin dibekam, lalu menyayat atau menusuk menggunakan jarum kecil lalu di kop kembali.⁸

Bekam sebenarnya sudah pada zaman Nabi Muhammad, beliau menggunakan tanduk kerbau atau sapi, tulang unta, gading gajah untuk membekam. Tidak ada catatan yang resmi tentang kapan bekam ada di Indonesia. Kemungkinan praktik bekam ini ada semenjak masuknya pedagang Gujarat dan Arab yang menyebarkan agama Islam ke Nusantara pada abad ke-12.⁹ Di Indonesia, orang yang melakukan pengobatan tradisional bekam cukup banyak. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Purboyekti pada tahun 2017 di kelurahan Pondok Benda, Pamulang bahwa 62,6% masyarakat setempat memiliki persepsi yang positif terhadap pelayanan tradisional bekam.¹⁰

Semakin banyaknya kasus yang berawal dari emosi marah, maka klinik griya sehat syafaat 99 ini menemukan jalan keluar dengan cara terapi bekam untuk emosi. *Qi* merupakan konsep dasar pengobatan tradisional atau energy yang memunculkan fenomena fisik dan emosi pada saat yang sama. Karena kemarahan berpengaruh terhadap organ tubuh, yaitu menjadikan naiknya *Qi* dan stagnasi *Qi*. Dimana naiknya *Qi* dan stagnasi *Qi* ini bisa diterapi menggunakan terapi bekam.¹¹ Menurut Mustamir Pedak, pada keadaan emosional pasti akan

⁷ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, Manajemen Emosi, 2012. Hal. 23

⁸ Kasmui, bekam pengobatan menurut sunnah nabi: materi pelatihan bekam singkat, 10

⁹ Yenni Risniati, Annisa R, Tri W. Lestari, Nurhayati, Hadi Siswoyo, Pelayanan Kesehatan Tradisional Bekam, Kajian Mekanisme, Keamanan dan Manfaat, 213

¹⁰ Yenni Risniati, Annisa R, Tri W. Lestari, Nurhayati, Hadi Siswoyo, Pelayanan Kesehatan Tradisional Bekam, Kajian Mekanisme, Keamanan dan Manfaat, 214

¹¹ Giovanni maciocia, The Foundations of Chinese medicine, 1989, 282

mempengaruhi Liver. Jika perasaan tersebut berangsur lama maka akan berakibat kemaceran *Qi-Liver* atau *Xie-Darah*, lalu naiknya *Yang-Liver* atau mengobarkan *Api-Liver*. Kemarahan juga bisa menjadikan muntah darah karena marah menjadikan *Qi-Liver* dan *Api-Liver* menyerbu Limpa.¹² Marah juga sering mempengaruhi lambung, Limpa dan Liver. Dikarenakan *Qi-Liver* yang macet menyerbu Lambung dan Limpa. Kondisi ini akan lebih beresiko pada seseorang yang marah dalam waktu makan dan terjadi berulang-ulang.¹³ Dalam kondisi tersebut terapi yang dianjurkan dalam klinik Griya Sehat Syafaat 99 adalah terapi bekam, karena jika Liver sehat maka dapat menghidupi jantung, jantung menghidupi limpa, limpa menghidupi paru, dan paru akan menghidupi ginjal.¹⁴

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Emosi Marah di Klinik Griya Sehat Syafa’at 99 Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan uraian dari latar belakang masalah diatas, dalam penelitian ini penulis merumuskan masalah yaitu : apakah ada pengaruh terapi bekam terhadap penurunan emosi marah di Klinik Griya Sehat Syafa’at 99 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terapi bekam berpengaruh terhadap penurunan emosi marah di Klinik Griya Sehat Syafa’at 99 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini menambah wawasan dalam keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi khususnya tentang pengaruh terapi bekam terhadap penurunan emosi marah di Klinik Griya Sehat Syafa’at 99 Semarang. Serta

¹² Mustamir pedak, bekam dan akupresur untuk emosi, 7

¹³ Mustamir pedak, bekam dan akupresur untuk emosi, 8

¹⁴ Mustamir pedak, bekam dan akupresur untuk emosi, 3

dapat memberikan masukan untuk penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan variable yang sama dengan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang

Manfaat praktis yang diharapkan dalam penelitian ini adalah dapat memberikan informasi yang akurat tentang pengaruh terapi bekam terhadap penurunan emosi marah di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang, serta dapat mengembangkan keilmuan dibidang Tasawuf dan Psikoterapi khususnya yang berhubungan dengan pengaruh terapi bekam terhadap penurunan emosi marah di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang.

b. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai terapi bekam terhadap penurunan emosi marah, serta memberikan informasi tambahan kepada peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh terapi bekam terhadap penurunan emosi marah di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang.

E. Sistematika Penulisan

Penulis membagi penulisan skripsi ini dalam beberapa bab dengan harapan agar pembahasan skripsi ini dapat tersusun dengan baik dan memenuhi harapan sebagai karya ilmiah. Untuk memudahkan pembaca dalam memahami gambaran secara menyeluruh dari rencana ini, maka penulis memberikan sistematika beserta penjelasan secara garis besarnya.

Rencana pembahasan skripsi ini dibagi menjadi lima bab, antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan, sistematika penulisan skripsi ini sebagai berikut.

BAB I : Berisi pendahuluan yang menggambarkan secara umum isi pembahasan skripsi, pada bab pertama ini diungkapkan hal-hal yang mendasari pokok pemilihan tema. Meskipun gambarannya bersifat global namun

merupakan satu kesatuan yang utuh untuk bab-bab selanjutnya.

- BAB II** : Landasan teori dengan menjelaskan pengertian terapi bekam dan emosi marah. Pengertian ini menjadi penting untuk mendukung pembahasan dalam bab empat. Dalam pengertian terapi bekam dan emosi marah ini hendak dikemukakan arti, pembagian dan intinya itu sendiri.
- BAB III** : Dalam bab ini membahas metodologi penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini. Bab tiga menjadi pijakan penting karena didalamnya mengemukakan beberapa metode untuk memudahkan dalam pembuatan karya ilmiah.
- BAB IV** : Adalah pelaksanaan dan hasil penelitian, dalam bab empat ini dimaksudkan untuk menjawab pokok masalah yang ada dalam bab pertama.
- BAB V** : Merupakan proses akhir dari bab-bab sebelumnya, sehingga akan disampaikan kesimpulan yang dianggap penting dari keseluruhan isi skripsi, kemudian dengan memberikan saran yang dianggap relevan bagi penelitian ini.