

Teknik Pembebasan Emosi-spiritual dan Perubahan Simptom Fisiologis Penderita Gangguan Fobia Kucing

Spiritual Emotional Freedom Technique and The Change of Physiological Symptoms at Cat Phobia

Alfin Ruzhendi

Nur Rahmanto Heryana

Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Bandung 40116

Diterima 25 April 2010/disetujui 10 Mei 2010

Abstract

The research aims at determining whether Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is effective to decrease the symptoms of cat phobia (Ailurofobia). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. The One Group Pre-Test and Post-Test Design of experiment was applied. The Phobia Scale was used. The result show that there was effect of SEFT at cat phobia's symptom. The psysiological symptoms decreased by the change of perception to the cat. Biologically, SEFT has change the prefrontal cortex that accept the suggestion exactly. Subjective perception changed psychologically, followed by decreased of physiological symptoms.

Keyword : Cat phobia (Ailurofobia), Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Terdapat fenomena di mana banyak mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan. Salah satu bentuk kecemasan itu adalah kecemasan fobia kucing (*ailurophobia*). Fobia kucing adalah salah satu bentuk dari kecemasan yang terjadi pada individu di mana mereka mengalami ketakutan yang irasional terhadap kucing sebagai objeknya. Seperti diketahui, kucing adalah binatang yang terdapat di mana-mana, baik di lingkungan tempat tinggal maupun di kampus. Kucing umumnya digemari manusia karena tidak ada hal yang serius yang diakibatkan kehadiran kucing terhadap manusia.

Gangguan kecemasan terhadap kucing ini disebabkan berbagai macam hal seperti

* Penulis Korespondensi :

HP. 0812 2156 558 ; E-mail : fbNOREPLY610@myfanbox.com

peristiwa traumatis seseorang yang pernah mengalami pengalaman buruk dengan kucing. Ada juga yang mengalami fobia karena hasil 'turunan' dari orang tua, dalam hal ini orang tua yang memiliki ketakutan terhadap kucing akan memberikan contoh kepada anaknya untuk takut juga terhadap kucing. Bisa juga karena individu sering ditakut-takuti oleh orang-orang yang ada di sekitarnya. Selain itu, karakteristik pribadi pun akan memberikan pengaruh sehingga seorang individu menjadi takut terhadap kucing (Coville, 1960).

Faktor-faktor penyebab di atas yang kemudian membuat seseorang memiliki ketakutan yang berlebihan terhadap kucing, yang kemudian berkembang menjadi fobia kucing. Seorang penderita gangguan fobia kucing biasanya memiliki pola pikir yang salah mengenai apa yang mereka persepsikan, atau mispersepsi mengenai suatu objek. Biasanya prediksi yang berlebihan mengenai objek kucing, keyakinan yang mengalahkan diri (*self defeating*) atau irasional mengenai kucing, sensitivitas berlebih mengenai sinyal-sinyal dan tanda ancaman, ataupun salah mengartikan sinyal-sinyal tubuh. Pola pikir yang mereka kembangkan menjadi sedemikian rupa, sehingga mereka akan selalu berpikir negatif mengenai kucing tersebut, dan mengembangkan ketakutan dalam diri mereka.

Takut adalah bagian dari emosi, pola pikir negatif mengenai kucing akan mengakibatkan seseorang menjadi takut terhadap kucing, yang kemudian akan membuat mereka menampilkan tingkah laku takut yang irasional ketika mereka dihadapkan dengan kucing di suatu waktu. Mereka akan mencoba menghindari kucing sebagai objek yang membuat mereka takut, dengan cara lari, menutup mata, loncat-loncat tak tentu arah dan menampilkan berbagai macam simptom fisik lain, seperti jantung berdebar, banyak mengeluarkan keringat, dan lainnya.

Banyak cara yang dapat dilakukan agar seseorang dapat menghilangkan ketakutan tersebut. Salah satunya adalah dengan terapi. Salah satu jenis terapi yang dipercaya mampu untuk mengatasi ketakutan terhadap kucing adalah dengan cara Teknik Pembebasan Emosi-Spiritual atau SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). SEFT merupakan suatu terapi psikologi yang pertama kali ditujukan untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada. SEFT adalah metode baru dalam melakukan Teknik Pembebasan Emosi atau EFT (*Emotional Freedom Technique*) dan diperkenalkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin. SEFT merupakan sebuah metode yang menggunakan dasar sistem energi tubuh dalam menghilangkan masalah-masalah fisik maupun emosi secara cepat, mulai dari rasa takut, cemas, sedih, kecewa, stres, trauma, dan penyakit psikologis lainnya, termasuk gangguan fobia yang merupakan fokus penelitian ini. SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan

akupunktur dan akupresur. Teknik ini berusaha merangsang titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (*energi meridian*) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan kita. Perbedaannya, SEFT menggunakan teknik yang lebih aman, mudah, cepat dan sederhana, bahkan tanpa resiko karena tidak menggunakan alat atau jarum. Hanya dengan jari telunjuk dan jari tengah kita yang diketuk-ketukkan ringan di beberapa titik meridian tubuh.

Adapun tahapan dari terapi SEFT ini sendiri adalah sebagai berikut. *The Set-Up*, yaitu tahap di mana seorang penderita gangguan fobia kucing disuruh mengenal gangguan yang sedang ia alami, dalam kasus ini adalah gangguan fobia kucing. Kemudian penderita diperintahkan untuk menyebutkan gangguan yang sedang ia alami. Pada tahap ini juga ada proses mengubah kognisi dengan mengajak penderita mengucapkan kalimat: "Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah meskipun saya memiliki gangguan fobia terhadap kucing. Saya ikhlaskan kesembuhan hanya kepadamu". Dengan kalimat tersebut diharapkan individu dapat mengubah persepsi yang salah mengenai suatu hal.

Tahap selanjutnya adalah tahap penghayatan (*The Tune-In*). Tahap ini adalah tahap di mana penderita diperintahkan untuk menutup mata. Penderita mudah untuk membayangkan sesuatu yang membuat penderita mengalami gangguan fobia tersebut. Penderita diminta memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb) ataupun pengalaman-pengalaman buruk yang pernah dialami sehingga seorang penderita gangguan fobia mengalami gangguan tersebut.

Langkah ke 3 (*Tapping*) dilakukan bersamaan dengan tahap *Tune-In* ini. Pada proses inilah (*Tune-In* yang dibarengi *tapping*) individu menetralsasi emosi negatif atau rasa sakit fisik. Tahap ketiga adalah *The Tapping* adalah ketukan ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sambil terus *Tune-In*. yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada netralisasi gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan. Tahap ini akan mempengaruhi area prefrontal korteks di otak yang dapat merangsang korpus amigdala. Rangsangan pada korpus amigdala akan mempengaruhi reaksi emosi, sehingga diharapkan sugesti yang diiringi dengan ketukan ringan (*tapping*) dapat mengubah persepsi yang salah dan merubahnya menjadi persepsi yang benar mengenai objek kucing.

Menurut Wolpe (Davidson dkk, 2004), pemberian paparan secara bertingkat mengenai objek yang ditakuti akan mengakibatkan suatu reduksi kecemasan secara signifikan. Para ahli psikologi klinis mengakui pentingnya pemaparan dengan sesuatu yang ditakuti, walaupun mereka cenderung menganggap perbaikan kondisi yang mengikutinya

hanya bersifat simptomatik dan bukan sebagai penyelesaian atas konflik mendasar yang diasumsikan sebagai penyebab fobia.

Metode Penelitian

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah penderita gangguan fobia kucing yang bersedia untuk diberikan terapi SEFT. Adapun kriteria dalam penjarangan subjek antara lain (1) Subjek bersedia untuk menjalani penelitian dan (2) Subjek benar-benar mengalami gangguan fobia kucing.

Perlu menjadi catatan bahwa peneliti kesulitan untuk menemukan subjek yang sudah dinyatakan mengalami gangguan fobia kucing oleh pakarnya atau oleh institusi yang kompeten di bidang tersebut. Dengan demikian, jumlah subjek yang benar-benar sesuai kontrol variable sangat terbatas, sehingga peneliti mengambil jumlah subjek sebanyak 5 orang.

Rancangan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana intervensi dengan penerapan terapi SEFT yang dilakukan oleh praktisi dapat membawa efek perubahan simptom fisiologis pada penderita gangguan fobia. Oleh karena itu metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimental. Sedangkan rancangan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rancangan *Quasi Experiment*.

Quasi Experiment adalah suatu rancangan eksperimen untuk melihat pengaruh suatu intervensi terhadap suatu variabel, di mana tidak semua *extraneous variable* yang ada dapat dikontrol oleh peneliti (Christensen, 1941). Intervensi merupakan pemberian suatu perlakuan terhadap subyek penelitian. Adapun intervensi yang dilakukan pada penelitian ini adalah pemberian terapi SEFT dengan cara *tapping* yang dilakukan oleh seorang praktisi SEFT yang sudah kompeten dalam pemberian intervensi ini. Dari perlakuan itu kemudian ingin dilihat pengaruhnya terhadap perubahan simptom fisiologis pada penderita gangguan fobia kucing.

Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *The One Group Pretest-Posttest Design*. Rancangan ini adalah untuk mengetahui suatu pengaruh intervensi yang hasilnya diperoleh dengan cara membandingkan keadaan suatu kelompok sebelum diberi intervensi (*pretest*) dengan sesudah diberi intervensi (*posttest*). Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi diberikan, di mana hasil perhitungan statistik yang diperoleh dari sebelum

intervensi (*pretest*) dibandingkan dengan hasil setelah intervensi (*posttest*) yang kemudian digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh intervensi tersebut. Desain ini dimungkinkan juga dilakukan pada suatu penelitian dengan jumlah responden yang sedikit (Campbell & Stanley, 1966).

Y1 X Y2

Keterangan :

Y1 = Questioner sebelum diberikan terapi SEFT

X = Intervensi (Terapi SEFT)

Y2 = Questioner setelah diberikan terapi SEFT

Dalam penelitian, terdapat dua kelompok variabel, yaitu variabel eksperimen dan variabel non eksperimen. Variabel eksperimen terdiri atas *independent variable* (Variabel Bebas) dan *dependent variable* (variabel tergantung). *Independent Variable* atau variabel bebas disebut juga sebagai variabel yang berpengaruh, yaitu variabel yang dikontrol oleh eksperimenter, dan tidak tergantung pada variabel lain yang ingin diselidiki pengaruhnya terhadap gejala (*dependent variable*). Dalam penelitian ini, *independent variable*-nya adalah pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Batasan operasional dari variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah pelaksanaan terapi sebanyak 1 kali pertemuan dan dilakukan oleh seorang praktisi SEFT yang sudah berpengalaman dan memiliki sertifikat.

SEFT dilakukan dalam waktu kurang lebih selama 25-50 menit, dalam ruangan yang nyaman dengan penerangan yang cukup, dan subjek duduk di kursi. Pasien menjalani beberapa tahapan dalam pelaksanaan terapi SEFT. Tahapan-tahapan itu antara lain: (1) Mengafirmasikan Kalimat *Set-Up* Sambil menekan dibagian "*Sore Spot*" (letak *Sore Spot* adalah di Kanan/Kiri Dada) Misal : "Ya Tuhan walaupun saya takut terhadap kucing (sesuaikan dengan sakit atau masalah anda), saya menerima sakit ini, Saya Ikhlas dan Pasrah atas kesembuhan saya hanya kepada-MU" (lakukan dengan Konsentrasi/Khusyu'). (2) Merasakan Sakit atau Masalahnya (*Tune In*), Tarik Nafas dan rasakan pada letak/posisi Sakitnya/Masalah anda. Dengan menutup mata dan membayangkan permasalahan yang kita alami. (3) Melakukan Ketukan Ringan pada Titik Meridian Tubuh (*tapping*) dalam keadaan *tune-in* di mana ketiga rangkaian ini saling memiliki keterkaitan dan dilakukan dalam satu kesatuan dan tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya. Pada saat diberikan terapi SEFT ini dilakukan pula pemberian sugesti mengenai fobia kucing yang dirasakan oleh subjek. Sugesti yang diberikan dilakukan dalam keadaan alpha. Ketika diberikan sugesti

subjek akan menampilkan suatu tingkah laku emosi seperti marah, menangis, takut, dan lainnya.

Dependent Variable (Variabel Tergantung) disebut juga variabel terpengaruh, adalah faktor-faktor yang timbul, menghilang, atau berubah pada waktu eksperimenter memunculkan, menghilangkan atau mengubah variabel bebas. Pada penelitian ini, *Dependent Variable*-nya adalah simptom fisiologis pada penderita gangguan fobia kucing. Batasan konseptual dari variabel tergantung pada penelitian ini adalah penolakan yang mengganggu yang diperantarai oleh rasa takut yang tidak proporsional dengan bahaya yang terkandung dalam objek atau situasi tertentu, dan diakui penderita sebagai sesuatu yang tidak berdasar disertai dengan penderitaan cukup besar untuk mengganggu kehidupan (Davidson, 2004). Tampilan perilaku fobia tidak berbeda dengan kecemasan yang lain dan terdapat dalam bentuk yang ringan hingga berat. (PPDGJ III, 1993). Batasan Operasional dari variabel tergantung pada penelitian ini adalah keadaan di mana seorang individu dihadapkan dengan 5 tahapan pengukuran yaitu tahap membayangkan kucing, melihat gambar kucing, melihat video kucing, melihat boneka kucing dan melihat kucing yang pada setiap tahapnya akan diberikan questioner secara lapor diri (*self report*) mengenai keadaan yang terjadi pada saat dihadapkan dengan tahapan tersebut. Dari kelima tahapan tersebut subjek akan menampilkan ketakutan dan kecemasan yang ditampilkan dalam bentuk simptom fisiologis seperti jantung berdebar, keringat berlebih, tubuh gemetar, nafas terasa sesak, perasaan ingin buang air kecil, menangis, lemas, pusing, panik, lari, kesemutan, menggigil, bibir kering, menutup mata dan loncat.

Sementara itu, kelompok variabel berikutnya adalah Variabel Non Eksperimen. Variabel non eksperimen akan dibagi menjadi dua, yaitu variabel kontrol dan variabel tak terkontrol. *Control Variable* (Variabel Terkontrol) adalah variabel-variabel yang dikendalikan oleh peneliti karena variabel-variabel ini diduga akan mempengaruhi hasil penelitian. Pada penelitian ini, variabel-variabel yang dapat dikendalikan oleh peneliti antara lain tercantum pada tabel 3.1.

Tabel 3.1

Tabel Variabel Terkontrol

Subjek	Subjek adalah orang yang benar-benar mengalami gangguan fobia kucing, diketahui dengan cara subjek pertama-tama dilakukan anamnesa sehingga diketahui lebih pasti mengenai gangguan fobia yang mereka alami, kemudian subjek yang mengalami gangguan fobia tersebut dikonsultasikan kepada ahli dalam hal ini adalah psikolog.	Agar pemberian terapi SEFT tepat kepada orang yang mengalami gangguan fobia kucing, dan ada keterangan pasti akan keadaan subjek yang mengalami gangguan fobia ini.
Praktisi SEFT	Praktisi yang memiliki pengalaman dan jam terbang dalam melakukan praktek terapi SEFT, dan memiliki sertifikat kelayakan dalam melakukan terapi tersebut	Praktisi yang berpengalaman dalam melakukan terapi dapat menjadikan terapi tersebut tepat sasaran.
Suhu ruangan terapi	Menyesuaikan suhu ruangan sesuai dengan keadaan suhu normal, tidak terlalu panas dan tidak terlalu dingin, menggunakan AC pada keadaan 26 derajat celcius. Dengan menggunakan AC	Suhu 26 derajat Celcius adalah suhu normal ruangan, tidak terlalu dingin dan tidak terlalu panas, dan dalam keadaan suhu ruangan normal berarti keadaan subjek adalah asli dalam kondisi normal, sehingga keluarnya keringat yang berlebih akan dapat diketahui oleh peneliti dan subjek sendiri,
Ruangan yang nyaman	Luas ruangan yang sesuai, penempatan barang-barang di ruangan tersebut, dan ruangan tidak terlalu sempit ataupun luas	Keadaan ruangan yang nyaman agar subjek dapat berkonsentrasi dalam pelaksanaan terapi.
Kemauan	Subjek harus mau untuk diberikan terapi SEFT	agar proses terapi dapat berlangsung secara tepat dan berjalan dengan semestinya.
Rileks	Subjek harus berada dalam kondisi rileks	Agar pelaksanaan terapi subjek dapat diterima dengan benar
Objek fobia	Benda-benda yang berhubungan dengan kucing seperti gambar kucing, video kucing, boneka kucing dan kucing yang asli	Agar dapat diberikan kepada subjek untuk dilakukan suatu pengukuran.

Variable tidak terkontrol adalah variable yang munculnya tidak dapat diduga yang mempengaruhi jalannya penelitian, di mana hal tersebut tidak dapat dikontrol peneliti.

Tabel 3.2
Tabel Uncontrolled Variable

APA	BAGAIMANA	MENGAPA
History	kejadian atau pengalaman khusus diantara pengukuran pertama dan kedua	kejadian ini bisa mempengaruhi pengukuran kedua, misalnya pada saat terapi diberikan adanya gangguan seperti kebisingan atau keributan di tempat terapi sehingga mengganggu konsentrasi subjek maupun terapisnya
Maturation	proses perubahan yang terjadi pada responden selama waktu terapi berlangsung	kelelahan pada saat terapi diberikan akan mengakibatkan seseorang kurang bisa untuk berkonsentrasi, serta tidak bisa rileks.
Selection	kesalahan-kesalahan dalam seleksi	sampelnya kurang atau tidak representatif, misalnya saja pemilihan sampel antara pria dan wanita.

Pengumpulan Data

Observasi. Pertama-tama peneliti mengobservasi secara umum dan mencatat kejadian-kejadian khusus dari subjek, di antaranya adalah Status Praesent dan Perilakunya. Pada penelitian ini observasi yang digunakan adalah *Anecdotal Record*. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini lebih ditekankan sebagai metode yang membantu dalam memberikan gambaran mengenai individu yang sedang diteliti. Sebagai metode ilmiah, observasi biasa diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis dari fenomena yang diteliti, dan observasi ini sangat penting sebagai penunjang wawancara dan pengukuran.

Wawancara. Wawancara dapat dipandang sebagai metode pengumpulan data dengan jalan tanya jawab sepihak yang dikerjakan dengan sistematis dan berlandaskan kepada tujuan penelitian. Pada penelitian ini ada dua pokok yang ingin diketahui, yaitu wawancara secara umum atau riwayat kasus dan wawancara simptom-simptom fobianya.

Adapun tujuan wawancara pada penelitian ini sama dengan observasi, yaitu bertujuan untuk menambah dan memperkuat data dari subjek.

Langkah yang digunakan untuk menyusun alat ukur wawancara ini adalah membuat pedoman wawancara, dengan cara menguraikan indikator dari aspek-aspek riwayat kasus dan simptom atau gejala gangguan fobia. Pedoman wawancara biasanya hanya dalam bentuk catatan-catatan garis besar dan singkat tentang apa yang ingin ditanyakan. Guide wawancara untuk aspek-aspek riwayat kasus meliputi Data pribadi, Data keluarga, dan Data kasus

Tabel 3.3

Guideline untuk menggali karakteristik fobia

KARAKTERISTIK	PERTANYAAN
Ketakutan yang berlebihan, tidak beralasan, dan menetap yang dipicu oleh objek atau situasi.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Apa yang ditakuti oleh anda? 2) Apa yang menyebabkan anda takut terhadap objek tersebut? 3) Sejak kapan anda takut dengan hal tersebut? Bisa anda ceritakan bagaimana awal terjadinya sehingga anda bisa mengalami ketakutan pada objek tersebut?
<ul style="list-style-type: none"> - Ketika berhubungan/ berhadapan dengan pemicu menyebabkan kecemasan intens. - Objek atau situasi tersebut dihindari/ dihadapi dengan kecemasan intens. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Bisa anda ceritakan bagaimana respon anda ketika berhubungan/berhadapan dengan hal yang anda takuti? (Lebih dari satu situasi) 2) Bisa anda ceritakan bagaimana perasaan anda ketika berhadapan dengan objek yang anda takuti?
Orang tersebut menyadari bahwa ketakutannya tidak realistis	<ol style="list-style-type: none"> 1) Kalau secara umum hal tersebut sebenarnya menakutkan atau tidak? Bagaimana pandangan orang lain tentang obyek yang anda takuti?
Mengganggu secara signifikan dalam rutinitas normal baik itu pekerjaan, akademis, kegiatan sosial, hubungan pertemanan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Apakah ketakutan anda mengganggu rutinitas anda sehari-hari? (baik itu dalam pekerjaan, akademis, kegiatan sosial, hubungan pertemanan). 2) Bagaimana reaksi orang lain terhadap anda ketika anda mengalami ketakutan dengan obyek yang anda takuti? Apa yang anda rasakan terhadap reaksi yang orang lain berikan? 3) Apa yang anda lakukan ketika anda menghadapi objek yang anda takuti?

Skala Fobia. Alat ukur kuesioner simptom-simptom fobia yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang dikonstruksikan oleh peneliti berdasarkan simptom-simptom atau gejala dari gangguan fobia.

Untuk itu peneliti menurunkan cetak biru pada tabel 3.4.

Aspek	Item
Simptom Fisiologis	Jantung Berdebar
	Keringat Berlebih
	Gemetar
	Nafas Terengah
	Ingin Buang Air Kecil
	Ingin Menangis
	Perasaan Lemas
	Pusing
	Panik
	Keinginan Lari
	Kesemutan
	Menggigil
	Bibir kering
	Ingin menutup mata
	Ingin Loncat

Skala yang digunakan adalah skala semantik diferensial dengan rentang skala 0 hingga 6, di mana 0 tidak terasa dan bergerak terus hingga skala 6 yang berarti sangat terasa.

Intervensi

Secara keseluruhan prosedur penelitian ini terdiri dari 5 (lima) tahap yaitu:

1. Tahap Persiapan
 - a. Melakukan studi kepustakaan dan menetapkan masalah.
 - b. Memilih topik penelitian sesuai dengan masalah yang akan diteliti.
 - c. Menyusun usulan rancangan penelitian sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti.
 - d. Menetapkan sampel penelitian.

- e. Menentukan teknik pengambilan data.
 - f. Menentukan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian.
 - g. Menetapkan jadwal pengambilan data.
2. Tahap Pengambilan Data

Memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan meminta kesediaan subjek yang memiliki gangguan fobia kucing untuk mau menjalani tahapan penelitian seperti yang sudah dirancang oleh peneliti. Sebagaimana terlihat dari rancangan eksperimen, pengambilan data dilakukan melalui pretest dan posttest. Seperti yang tersaji pada tabel 3.5:

Tabel 3.5.

Tabel Pre-Test dan Post-Test

Tahap	Perlakuan	Keterangan
Tahap I	Membayangkan kucing	Saat subjek diminta membayangkan kucing subjekpun diminta untuk mengisi questioner mengenai perasaan subjek ketika diperintahkan membayangkan kucing. Pada saat ini pula peneliti melakukan observasi terhadap subjek tersebut.
Tahap II	Melihat gambar kucing	Setelah subjek merasakan ketenangan setelah perlakuan pertama baru peneliti melanjutkan pada perlakuan kedua. Pada perlakuan ini peneliti meminta subjek melihat gambar kucing yang ditunjukkan oleh peneliti, subjekpun diminta untuk mengisi form yang sama seperti tadi. Pada saat ini pula peneliti melakukan observasi terhadap subjek tersebut.
Tahap III	Melihat Video Kucing	Setelah subjek merasakan ketenangan setelah perlakuan kedua baru peneliti melanjutkan pada perlakuan ketiga ini. Pada perlakuan ini peneliti meminta subjek untuk melihat Video yang telah disiapkan oleh peneliti, kemudian subjek diminta untuk mengisi form yang sama seperti form 1 dan 2. Pada saat ini pula peneliti melakukan observasi terhadap subjek tersebut.
Tahap IV	Melihat Boneka Kucing	Setelah subjek merasakan ketenangan setelah perlakuan ketiga baru peneliti melanjutkan pada perlakuan keempat, di mana subjek diminta untuk melihat boneka kucing yang didekatkan kepada subjek. Kemudian subjekpun diminta untuk mengisi form seperti form 1, 2, dan 3. Pada saat ini pula peneliti melakukan observasi terhadap subjek tersebut.
Tahap V	Melihat Kucing	Setelah subjek merasakan ketenangan setelah perlakuan keempat baru peneliti melanjutkan pada perlakuan kelima, di mana subjek diminta untuk melihat kucing nyata yang didekatkan kepada subjek. Kemudian subjekpun diminta untuk mengisi form seperti form 1, 2, 3 dan 4. Pada saat ini pula peneliti melakukan observasi terhadap subjek tersebut.

3. Tahap pelaksanaan terapi

Peneliti akan memberikan subjek perlakuan dalam bentuk terapi SEFT. Pemberi terapi adalah terapis yang telah lama dan memiliki banyak pengalaman melakukan terapi SEFT. Pada saat terapi ini dilakukan terapis memantau jalannya terapi dengan cara observasi.

Tabel 3.6

Tabel Pelaksanaan terapi

Tahap	Tahapan Terapi	Keterangan
Proses terapi	Set-Up	Pada tahap ini subjek diminta untuk membayangkan objek fobia mereka, dalam hal ini adalah fobia mereka terhadap kucing, kemudian mereka diminta untuk mengafirmasikan kalimat set-up yaitu "ya Allah saya ikhlas saya pasrah kepadamu meskipun saya memiliki gangguan fobia terhadap kucing, saya pasrah dan ikhlas kepadamu dan menyerahkan sepenuhnya kesembuhan saya ini hanya kepadamu" hal ini dimaksudkan agar subjek dapat benar-benar masuk ke dalam terapi dan melaksanakan terapi secara khusyuk.
	Tune In	Pada tahap ini subjek diminta untuk benar-benar masuk secara lebih dalam untuk merasakan ketakutannya terhadap kucing tersebut, sehingga pelaksanaan terapi ini akan berlangsung secara efektif. Pada tahap ini subjek diminta untuk menutup mata sambil membayangkan mengenai gangguan yang mereka alami tersebut.
	Tapping	Pada tahap ini subjek akan diberikan ketukan ringan oleh kedua jari terapis kepada beberapa titik meridian tubuh, sambil subjek terus menutup mata dan membayangkan mengenai objek yang membuat mereka takut tersebut, dalam hal ini kucing sehingga diharapkan pada proses ini emosi yang menyebabkan subjek menjadi mengalami gangguan fobia terhadap kucing akan meledak-ledak, sehingga subjek menampilkan emosi yang sebenarnya direpres karena ketidakmampuan subjek mengekspresikan emosi, dan pada tahap ini akan muncul reaksi emosi seperti marah, sedih, menangis, tertawa dan reaksi emosi lainnya, karena energi psikologi yang selama ini terhambat dapat terlepas dengan bantuan tapping atau ketukan ringan pada beberapa titik meridian tubuh yang menghambat reaksi emosi mereka.

Pada tahap ini seorang terapis akan memberikan sugesti-sugesti sebagai cara merubah kognisi di mana seorang subjek yang mengalami persepsi salah terhadap kucing akan dirubah pola pikirnya terhadap kucing tersebut, sehingga subjek diharapkan tidak takut lagi terhadap kucing. Sambil merubah kognisi tersebut tapping tetap dilakukan, dan biasanya ketukan akan terus dilakukan pada titik di mana emosi dapat keluar secara meledak, hingga emosi yang dirasakan oleh subjek terhadap kucing yang mereka rasakan hilang sepenuhnya. Kemudian baru terapis akan melakukan ketukan berikutnya pada titik lain, dan apabila pada titik ini emosi tetap meledak maka akan dilakukan sama seperti titik sebelumnya.

Setelah Terapi	Wawancara	Peneliti bertanya mengenai proses yang terjadi ketika subjek diberikan terapi oleh terapis
----------------	-----------	--------------------------------------------------------------------------------------------

4. Tahap Pengolahan Data

- a. Melakukan skoring dan membuat tabulasi data-data yang telah diperoleh.
- b. Membuat kesimpulan hasil penelitian dan hasil penelitian statistik yang dilakukan.

5. Tahap Pembahasan

- a. Melakukan interpretasi hasil dan menguraikannya melalui pembahasan berdasarkan teori dan kerangka pikir yang diajukan.
- b. Merumuskan kesimpulan dari keseluruhan data dan analisa yang dilakukan dan memberikan umpan balik berupa saran-saran.

6. Tahap Akhir

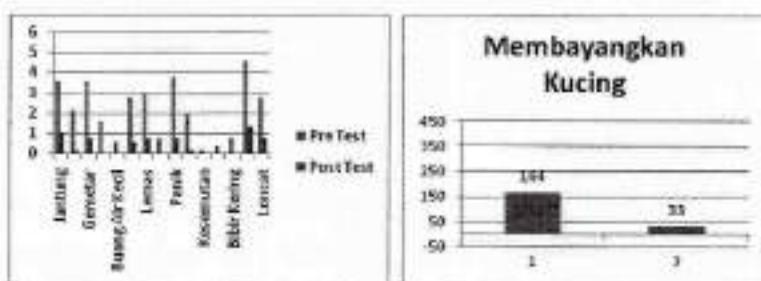
- a. Menyusun laporan penelitian
- b. Memperbaiki dan menyempurnakan laporan penelitian secara menyeluruh

Hasil Penelitian

Membayangkan Kucing

Pada grafik 1, terlihat bahwa kondisi awal rata-rata keenam subjek menunjukkan simptom menutup mata pada rentang skala 4 hingga 5. Sedangkan pada jantung berdebar, gemetar dan panik ada pada rentang skala 3 hingga 4. Begitupun pada simptom keringat berlebih, perasaan ingin menangis, lemas dan loncat ada pada skala 2 hingga 3. Sedangkan simptom lainnya ada pada skala 0 hingga 2. Terlihat dari rata-rata tersebut bahwa simptom fisiologis pada pengkondisian awal sudah menunjukkan ke-5 subjek mengalami simptom

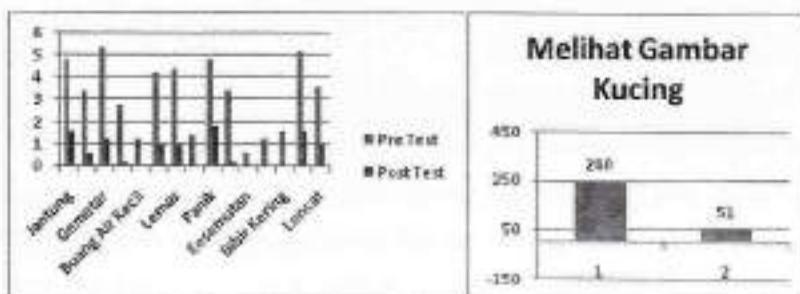
fisiologis, artinya dengan hanya membayangkan menghadapi situasi fobik itu saja umumnya sudah dapat menimbulkan *anxietas* sebelumnya (PPDGJ III, 1993). Setelah diberikan terapi terjadi penurunan pada setiap simptom yang dirasakan. Hingga ada beberapa simptom yang kemudian tidak lagi dirasakan oleh subjek dengan tidak ditampilkannya simptom pada keadaan tersebut. seperti yang terjadi pada simptom buang air kecil, pusing, kesemutan, menggigil dan bibir kering menunjukkan bahwa simptom tersebut tidak lagi ditampilkan oleh rata-rata subjek setelah diberikan terapi SEFT, artinya terapi SEFT ini berpengaruh terhadap ke lima subjek. Dari hasil awal ketika subjek diperintahkan untuk membayangkan kucing, terlihat penurunan sebanyak 131 poin



Grafik 1. Grafik pada tahap membayangkan kucing

Melihat Gambar Kucing

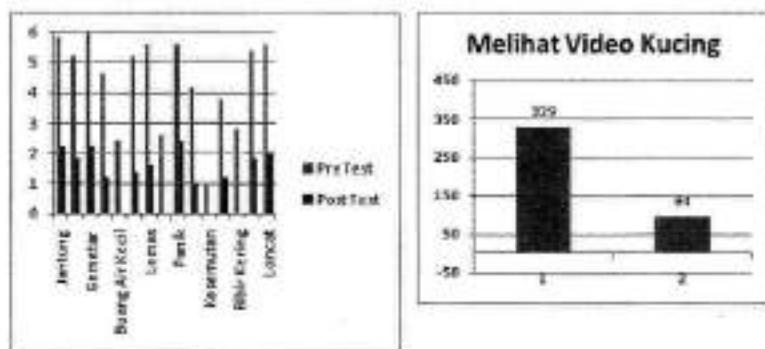
Dalam kondisi kedua terlihat kenaikan simptom fisiologis yang dirasakan oleh subjek. Dibandingkan pada rata-rata simptom fisiologis pada kondisi awal, simptom fisiologis pada kondisi kedua ini ada pada rentang 4 hingga 6. Menunjukkan bahwa kondisi kedua ini memiliki intensitas lebih dibandingkan dengan kondisi awal yang hanya membayangkan objek saja. Saat post-test diberikanpun terdapat penurunan. Artinya pemberian terapi SEFT ini berpengaruh terhadap penurunan simptom fisiologis yang dirasakan subjek pada kondisi kedua. Hasil melihat gambar kucing terlihat dari penurunan sebanyak 189 poin



Grafik 2. Grafik pada tahap melihat gambar kucing

Melihat Video Kucing

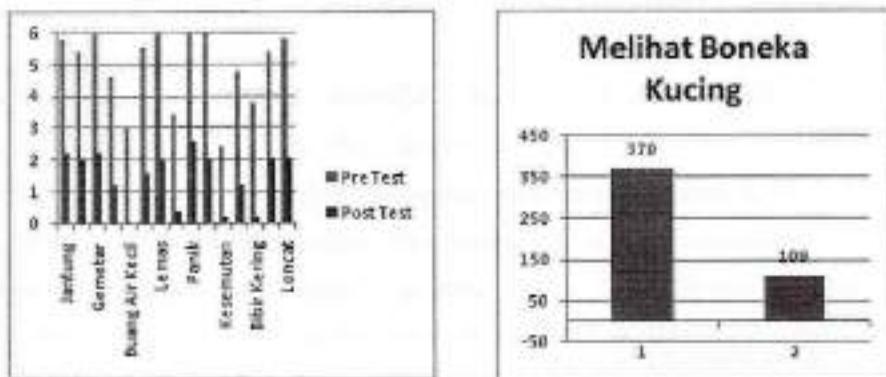
Bila kondisi yang diberikan semakin mendekati kenyataan, simptom fisiologis yang ditampilkan pun semakin tinggi. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata kelima subjek yang mengalami kenaikan pada setiap simptom fisiologis yang dirasakan. Setelah diberikan terapi SEFT terlihat penurunan symptom yang dirasakan, hingga keadaan subjek pada kondisi post-test ada pada rentang 0 hingga 2 atau rentang 2 hingga 3 walaupun hanya terjadi pada simptom gemetar dan simptom panik. Pada simptom buang air kecil, pusing dan bibir kering kelima subjek tidak lagi menampilkan simptom fisiologis. Artinya keadaan tersebut sudah hilang atau tidak lagi ditampilkan oleh subjek dan berarti pemberian terapi SEFT berpengaruh terhadap penurunan simptom fisiologis yang dirasakan oleh subjek pada kondisi ketiga ini. Hasil melihat video kucing terlihat dari penurunan sebanyak 235 poin



Grafik 3. Pada tahap melihat video kucing

Melihat Boneka Kucing

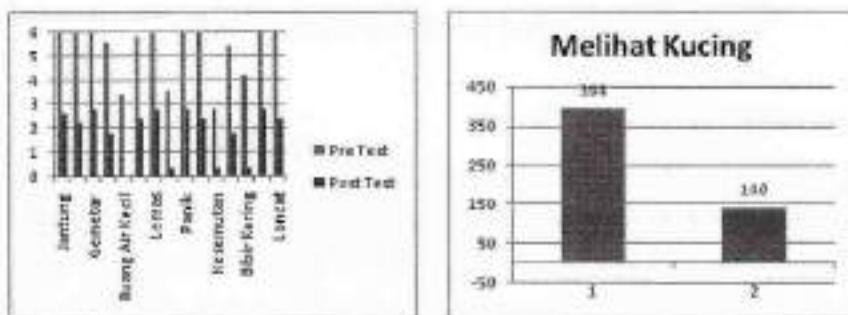
Pada kondisi keempat di mana subjek diperlihatkan dengan boneka kucing kelima subjek menampilkan pula kenaikan pada simptom fisiologis yang dirasakan terlihat dari rata-rata yang ditampilkan berada pada rentang 4 hingga 6 dan lebih tinggi dari kondisi sebelumnya yang hanya diperlihatkan dengan video kucing saja. Artinya semakin subjek dihadapkan dengan kondisi yang lebih nyata semakin subjek menampilkan simptom fisiologis yang meningkat. namun pada simptom buang air kecil dan kesemutan masih ada pada rentang 2 hingga 3. Pada post-test setelah diberikan terapi SEFT banyak penurunan yang terjadi. Rata-rata kelima subjek menampilkan penurunan pada rentang 0 hingga 2 berarti pemberian terapi SEFT ini berpengaruh terhadap keadaan subjek pada kondisi keempat ini. Hasil melihat boneka kucing terlihat dari penurunan sebanyak 261 poin



Grafik 4. Pada tahap melihat boneka kucing

Melihat Kucing

Pada kondisi ke-5 *pre-test* terlihat kelima subjek menampilkan rata-rata skala yang tinggi diantara skala 5 dan 6, hanya pada simptom buang air kecil, pusing dan bibir kering ada pada skala 3 ke 4. Sedangkan simptom kesemutan ada pada skala 2 ke 3. Artinya kondisi di mana subjek dihadapkan langsung dengan objek yang nyata akan menimbulkan simptom fisiologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan empat kondisi sebelumnya. Namun terlihat pula penurunan kurang lebih sebanyak 4 poin pada *post-test* setelah diberikan terapi. Berarti ada pengaruh dari pemberian terapi SEFT terhadap penurunan simptom fisiologis pada kondisi kelima ini. Hasil melihat kucing terlihat dari penurunan sebanyak 254 poin



Grafik 4. Pada tahap melihat kucing

Pembahasan

Berdasarkan total keseluruhan jumlah skor simptom fisiologis setiap subjek, maka peneliti membagi keadaan tersebut ke dalam 4 kriteria gangguan fobia kucing. Keempat kriteria tersebut adalah :

Tabel 4.1
Kriteria Fobia

Kriteria	Rentang
Sangat Tinggi	337,5-450
Tinggi	225-337,5
Sedang	112,5-225
Rendah	0-112,5

Dengan kategori tersebut maka kelima subjek dapat digolongkan menjadi salah satu dari keempat kriteria tersebut. dari hasil data yang diperoleh maka didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 4.2.
Hasil Keseluruhan Subjek

Subjek	Pre Test	Intervensi	Post Test
Membayangkan Kucing	164	SEFT	33
Melihat Gambar Kucing	240	SEFT	51
Melihat Video Kucing	329	SEFT	94
Melihat Boneka Kucing	370	SEFT	109
Melihat Kucing	394	SEFT	140

Terlihat semakin subjek didekatkan dengan keadaan yang semakin nyata dengan objek asli maka semakin tinggi pula simptom fisiologis yang dirasakan. Hasil data yang diperoleh terjadi penurunan simptom fisiologis dari keadaan *pre-test* yaitu keadaan sebelum diberikan *treatment* terapi SEFT dengan keadaan *post-test* yaitu keadaan setelah diberikan terapi SEFT. Penurunan terbanyak ada pada tahap melihat boneka kucing sebanyak 261 poin. Artinya walaupun terjadi penurunan simptom fisiologis pada setiap tahap, namun pada saat melihat kucing yang nyata penurunan tidak terlihat lebih tinggi dibanding penurunan pada saat melihat boneka kucing

Tabel 4.3.
Kriteria 5 Subjek

Subjek	Pre Test	Intervensi	Post Test
Subjek 1	Tinggi	SEFT	Rendah
Subjek 2	Tinggi	SEFT	Sedang
Subjek 3	Tinggi	SEFT	Rendah
Subjek 4	Tinggi	SEFT	Rendah
Subjek 5	Tinggi	SEFT	Rendah

Hasil dari penggolongan kelima subjek tersebut menunjukkan kelima subjek masuk ke dalam golongan fobia yang tinggi. Setelah pemberian intervensi empat subjek berubah ke dalam golongan fobia yang rendah. Sedangkan subjek 2 berubah menjadi fobia yang sedang. Untuk itu maka didapatkan data perhitungan keberhasilan pemberian terapi tersebut pada kelima subjek adalah.

$$\frac{4}{5} \times 100\% = 80\% \text{ rendah}$$

$$\frac{1}{5} \times 100\% = 20\% \text{ sedang}$$

Terlihat angka keberhasilan dari penelitian ini adalah 80% menurunkan tingkat fobia dari fobia tinggi menjadi fobia rendah dan 20% penurunan menjadi fobia sedang.

Terlihat dari kelima subjek menampilkan simptom fisiologis pada kondisi awal ketika subjek hanya diperintahkan untuk membayangkan kucing saja. Dengan hanya membayangkan situasi fobik itu saja umumnya sudah dapat menimbulkan anxietas sebelumnya (PPDGJ III, 1993). Berdasarkan hal tersebut berarti memang kelima subjek benar-benar memiliki fobia terhadap kucing. Lalu kemudian dilakukan kondisi-kondisi berikutnya dengan diberikan kondisi yang semakin mendekati objek yang sangat ditakuti atau dalam hal ini kucing. Terlihat dari keadaan tersebut bahwa terjadi kenaikan pada simptom fisiologis yang ditampilkan.

Tapping yang digunakan pada terapi SEFT adalah teknik yang dapat menghilangkan ketakutan yang irasional seperti ketakutan terhadap tikus, kucing dan anjing yang sebenarnya tidak berbahaya (Galo, 2000). Hal ini terlihat dari penerapannya yang dilakukan pada penderita gangguan fobia kucing. Simptom fisiologis yang saat keadaan *pre-test*

menunjukkan angka yang tinggi namun pada hasil post-test, yaitu keadaan setelah terapi dilakukan, menunjukkan angka yang rendah. Penggunaan *tapping* dapat mengubah keyakinan seorang penderita fobia kucing mengenai keadaan takut yang sebelumnya dipersepsi salah. Simptom fisiologis yang tinggi dapat diubah dengan ketukan pada titik meridian tubuh dengan *tapping* dan pemberian sugesti agar persepsi tersebut dapat berubah.

Proses yang terjadi adalah prefrontal korteks yang merupakan tempat persepsi salah dan benar, merupakan tempat di mana sugesti dapat direspon dengan segera. Persepsi awal yang tersimpan di amigdala dapat diubah dengan sugesti baru yang berisi persepsi yang baru. Secara fisiologis ketika amigdala yang telah diubah persepsinya mengenai kucing, maka secara otomatis akan mempengaruhi keadaan dari fisik secara keseluruhan. Dalam proses ini diperlukan kesiapan dari individu untuk menerima sugesti yang diberikan oleh terapis.

Bukan hanya *tapping* dan mengubah persepsi yang menjadi kunci dari terapi ini, ada 3 kunci agar terapi ini membuahkan hasil, yaitu khusyuk, ikhlas dan pasrah (Zainuddin, 2010). Apabila keadan tersebut dapat terlaksana maka penyembuhan dapat dilakukan. Walaupun terjadi penurunan dari simptom fisiologis yang ditampilkan, namun penurunan yang terjadi berbeda pada kelima subjek yang diteliti. Artinya kondisi khusyuk, ikhlas dan pasrah dari masing-masing subjek memiliki peran juga terhadap kelancaran dari terapi ini.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan, maka dapat ditarik simpulan secara umum bahwa terdapat pengaruh pemberian Terapi Teknik Pembebasan Emosi-Spiritual atau *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap perubahan simptom fisiologis pada penderita gangguan fobia kucing. Secara khusus pengukuran yang dilakukan secara bertahap dapat disimpulkan pula semakin subjek didekatkan dengan objek yang mendekati kenyataan (pada tiap tahap) maka semakin tinggi pula simptom fisiologis yang ditampilkan oleh subjek.

Dengan memperhatikan hasil yang diperoleh dalam penelitian yang telah dilakukan, berikut ini akan disampaikan saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan adalah sebagai berikut

- a. Pada penderita gangguan fobia kucing, terapi SEFT adalah terapi yang berpengaruh terhadap penurunan simptom kecemasan pada penderita gangguan fobia kucing ini. Untuk itu terapi SEFT ini dapat dijadikan suatu rujukan terapi untuk mengatasi gangguan fobia kucing tersebut.

- b. Bagi yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh SEFT terhadap gangguan fobia, sebaiknya menggali data dari subjeknya lebih mendalam, agar mendapatkan data yang lebih banyak dan lebih memahami akar permasalahan subjek, serta diharapkan dapat menggunakan sampel penelitian yang lebih banyak dengan setting penelitian yang lebih luas, sehingga dapat terlihat sejauh mana pengaruh terapi SEFT terhadap menurunnya simptom-simptom fobia.
- c. Untuk kelengkapan penelitian sebaiknya digunakan alat-alat yang mendukung penelitian tersebut. agar data yang didapatkan lebih objektif dan dapat dipertanggung jawabkan seperti penggunaan video untuk merekam jalannya penelitian, penggunaan alat-alat berupa *EEG (electroencephalograph)* untuk melihat penurunan denyut jantung yang lebih objektif, atau penggunaan alat pengukur tensi darah elektronik agar penurunan dan kenaikan tekanan darah akan terlihat dengan jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R. L. 1998. Pengantar Psikologi jilid 2, edisi 11. Batam : Interaksara Batam Centre.
- Arikunto, S. 1998. Manajemen Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azhar, T.N. 2004. Gelegar Otak. Bandung: PT Karya Kita.
- Azwar, S. 2004. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Barlow, D.H. 2005. Abnormal Psychology An Intergrative Approach Fourth Edition. USA: Thomson Learning, Inc.
- Campbell, D.T. & Stanley, J.T. 1963. Experimental And Quasi-Experimental Design For Research. USA: American Educational Research Association.
- Chaplin, J.P. 2005. Kamus Lengkap Psikologi. Penerjemah : Dr. Kartini Kartono. Jakarta : Rajawali Pers.
- Christensen, L.B. 1941. Experimental Methodology. Boston : Allyn and Bacon, Inc.
- Coville, W.J. & Costello, T.W. 1960. Abnormal Psychology. New York : Barnes & Noble, Inc.
- Craig, G. 2006. "Improve Your Skill In SEFT" Series (book 1) EFT MASTERY.
- Davidson, G.C, Neale, J.M. & Kring, A.M. 2006. Psikologi Abnormal Edisi ke-9. Penerjemah Noermalasari. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Departemen Kesehatan R.I. Direktorat Jendral Pelayanan Medik. 1993. Pedoman Pengolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III. Jakarta : Departemen Kesehatan.

Gallo, F.P. 2000. Energy Tapping. New Harbinger Publication inc.

Ganong, W.F. Fisiologi Kedokteran (Review of Medical Physiology) Edisi 17. Alih Bahasa, M Djauhari Widjajakusumah. Jakarta: EGC.

Kasper, D.L. 2005. HARRISON'S Principles of Internal Medicine Sixteenth Edition. New York: McGraw-Hill company.

Suryabrata, S. 2003. Psikologi Kepribadian. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.

Supratiknya, A. 1995. Mengenal Perilaku Abnormal. Yogyakarta : Kanisius.

Zainudin, A.F. 2006 SEFT Spiritual Emotional Freedom Technique. Jakarta: PT ARGAPUBLISHING.

Zainuddin, A.F. 2009. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Edisi Lux. JAKARTA: AFZAN Publishing.

Zainudin, A.F. 2010. S-EFT Spiritual Emotional Freedom Technique Cara Tercepat & Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Emosi. JAKARTA: AFZAN Publishing.

<http://dict.dic.net/personalit.html> : judul "Personality", diakses 10 Desember 2009 jam 16:35.

<http://www.wikipedia.com/phobia.html> : wikipedia encyclopedia bebas berjudul "Phobia" diakses 10 Desember 2009 jam 18:00

<http://eddycorret.wordpress.com/2008/12/22/menanggulangi-stress.html> : artikel Eddy "Cara Menanggulangi Stress", diakses 10 Desember 2009 jam 16:50.

[http://en.wikipedia.org/wiki/stress_\(medicine\).html](http://en.wikipedia.org/wiki/stress_(medicine).html) : artikel Wikipedia mengenai "stress", diakses 10 Desember 2009 jam 16:54.

<http://www.logos-institute.com/index.php?menu=news&id=41> : artikel Supriyatno, Alumni SEFT angkatan XIV berjudul "Anak umur 9 tahun menterapi sendiri phobia pada kecoa dengan SEFT", diakses 6 March 2010 jam 03:11.

<http://www.artiku.com/2008/04/17/fear-of-phobia> : artikel artiku berjudul "Fear of Phobia", diakses 10 Desember 2009 jam 17:24.

<http://www.osun.org/phobia-doc-2.html> : penelitian Azucena Garcia-Palacios, Hunter Hoffman, Albert Carlin, Thomas A. Furness, III, and Cristina Botella berjudul "Virtual reality in the treatment of spider phobia: A controlled study", diakses 4 Desember 2009 jam 16:38.

www.cmha.ca/english/info_centre/mh_pamphlets/mh_pamphlet_25.htm Artikel "how can anxiety disorders be treated?", diakses 25 November 2009 07:54.

www.ontario.cmha.ca/content/about_mental_illness/anxiety_disorders.asp?cid=3150 Artikel berjudul "additional information on anxiety disorders", diakses 25 November 2009 jam 08:10

www.ontario.cmha.ca/content/about_mental_illness/anxiety_disorders.asp?cid=3243 Artikel "additional information about phobias and panic disorder", diakses 25 November 2009 jam 08:23

<http://www.blogger.com/feeds/7392282494472147525/posts/default> : Artikel Ahmad Faiz Zainudin berjudul "SEFT mengatasi masalah emosi dan fisik dengan mudah dan efektif dalam waktu singkat 5 s/d 50 menit", diakses 24 November 2009 jam 16:35.