

# **BAB I**

## **A. LATAR BELAKANG**

Fobia adalah rasa takut yang sangat kuat yang dialami seseorang yang terbatas pada suatu benda, situasi, atau aktifitas secara spesifik. Fobia memiliki 3 kategori utama. Fobia spesifik adalah rasa takut terhadap sebuah benda, situasi, atau aktifitas, seperti bakteri, melakukan perjalanan udara, atau serangga. Fobia sosial adalah rasa takut akan dipermalukan di depan umum ketika sedang melakukan aktifitas seperti menulis, makan, atau berbicara. Agorafobia, yang merupakan sebuah bentuk gangguan panik, adalah sebuah rasa takut akan tempat umum yang terbuka seperti pusat perbelanjaan dan taman bermain. Seseorang yang mengalami fobia spesifik misalnya, dapat merasa takut yang berlebihan terhadap pesawat. Tidak perlu sampai menaiki pesawat, cukup berada di bandara ataupun bahkan hanya memikirkan sebuah pesawat sudah dapat memicu teror dalam pikirannya (Chong & Hovanec, 2012).

Fobia merupakan kata yang berasal dari bahasa Yunani yaitu fobos, yang berarti ketakutan akan teror. Istilah ini diambil dari nama salah satu dewa di Yunani, yaitu dewa Phobos, dewa yang menteror dan menakut-nakuti para musuh Yunani (Davey, 1997).

Menurut pandangan islam mengenai rasa takut telah dituliskan dalam ayat Al-Qur'an surah **al-Baqarah: 150**, sebagai berikut:

فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِي

“Maka janganlah kalian takut kepada mereka dan takutlah kalian kepada-Ku” (**al-Baqarah: 150**).

Para ulama telah membagi jenis takut menjadi beberapa bagian, di antara mereka ada yang membagi lima, empat, dan ada yang membagi menjadi tiga. Salah satu contohnya adalah takut tabiat. Takut tabiat adalah takut kepada hal-hal yang bisa membahayakan jiwa seseorang, seperti takut kepada musuh, binatang buas, api, dan sebagainya. Takut jenis ini dibolehkan selama tidak melampaui batas (Majalah Islam Asy-Syariah, 2011).

Sebuah penelitian di Indonesia mendapatkan 6,3% anak usia 3-5 tahun memiliki fobia sekolah (SRIKES Widyagama Husada, 2010). Dalam suatu komunitas menunjukkan dalam satu tahun dilaporkan terdapat 9% kasus fobia spesifik dengan prevalensi kemungkinan individu dalam populasi umum mengalami fobia spesifik sekitar 10%-13% (APA, 1994). Hasil ini menunjukkan bahwa prevalensi munculnya fobia spesifik pada tingkat komunitas cukup besar. Fobia yang dialami individu dapat mengganggu aktivitas hariannya dan menimbulkan kondisi stres yang besar saat berhadapan atau harus melakukan sesuatu yang terkait dengan stimulus fobianya, misalnya fobia anjing membuat individu sangat cemas ketika bertemu dengan hewan anjing, fobia mobil membuat individu tidak berani untuk berper... mobil dan lain-lain (Melianawati,

2014). Tidak semua psikiater sependapat terhadap apa yang menjadi penyebab fobia, dan mereka sendiri mempunyai teori yang bermacam-macam, namun perilaku psikologi, yang mana berfokus pada penyebab dari perilaku dan bagaimana perilaku berinteraksi dengan lingkungan, telah menjadi teori yang paling diyakini (Hovanec, 2000).

Desensitisasi Sistematis merupakan terapi fobia yang dikembangkan oleh Wolpe pada tahun 1950an. Teknik ini memiliki beberapa tahap yang harus dilakukan oleh pasien. Pertama pasien ditunjukkan objek yang ditakuti dari jarak tertentu sampai akhirnya pasien diminta untuk menyentuh atau berhadapan langsung dengan objek yang ditakuti. Terapi dengan teknik ini dilakukan secara bertahap dalam beberapa kali pertemuan (McLeod S. , 2008).

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) menggabungkan 14 macam terapi lain, salah satunya adalah desensitisasi sistematis. Terapi ini dilakukan dengan 3 langkah yaitu Set-up, Tune-in, dan Tapping. Keseluruhan proses terapi ini dapat dilakukan dalam satu kali pertemuan (Zainuddin A. F., SEFT, 2012). Cukup tingginya prevalensi fobia dan begitu mengganggu hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari serta jumlah dan durasi terapi yang lebih sedikit bila menggunakan terapi SEFT itulah mengapa penelitian ini perlu dilakukan.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Apakah terapi SEFT bisa digunakan sebagai terapi untuk menurunkan tingkat intensitas fobia spesifik?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### **1) Umum**

Menilai pengaruh terapi SEFT terhadap fobia spesifik.

### **2) Khusus**

- a.** Menilai perbedaan skor SUDS yang signifikan pada responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi SEFT.
- b.** Menilai perbedaan hasil skor SUDS sebelum dan sesudah yang signifikan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi apapun.
- c.** Menilai responden yang diberikan intervensi terapi SEFT mengalami penurunan tingkat kecemasan dibandingkan dengan responden yang tidak diberikan intervensi apapun.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

### **1. Aspek Teoritis**

Untuk menambah bukti ilmiah dalam kedokteran komplementari dan integratif terkait dengan kesembuhan fobia spesifik.

### **2. Aspek Praktis**

#### **Penderita Fobia dan Masyarakat**

Memberikan wawasan dan pengetahuan bahwa terapi SEFT bisa membantu kesembuhan bagi penderita fobia spesifik.

#### **Peneliti**

Memberikan pengalaman dan meningkatkan keterampilan di komunitas bagi peneliti.

## E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian dan Penulis	Variable	Jenis Penelitian	Hasil	Perbedaan
1	Evaluation of a Meridian-Based Intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals (Steve Wells, Kathryn Polglase and Henry B. Andrews, 2003)	Terapi EFT Fobia terhadap hewan-hewan kecil	Randomized Controlled Trial (RCT) dimana pada penelitian ini EFT merupakan bentuk terapi baru yang dibandingkan dengan terapi yang sudah ada yaitu <i>Diaphragmatic Breathing Technique</i> . Penelitian ini juga menggunakan <i>pre</i> . dan <i>posttest</i>	Terdapat hasil penurunan tingkat rasa takut yang signifikan berdasarkan BAT pretest (M = 4.5, SD = 2.5) dan posttest (M = 6.8, SD = 1.7); SUDS Imagined pretest (M = 7.6, SD = 2.4) dan posttest (M = 3.8, SD = 2.3); SUDS during BAT pretest (M = 6.2, SD = 2.1) dan posttest (M = 2.5, SD = 2.0); Fear Questionnaire pretest (M = 31.9, SD = 7.3) dan posttest (M = 15.1, SD = 9,7)	Terapi yang akan digunakan merupakan terapi SEFT dan jenis penelitian quasi eksperimen.
2	Model Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Gangguan Fobia Spesifik (Anwar, Zainul; dan Niagara, Siska Triana, 2011)	Terapi SEFT Orang yang mengalami fobia spesifik sesuai dengan kriteria DSM IV. Subyek sudah didiagnosa mengalami gangguan fobia spesifik.	Menggunakan rancangan penelitian berupa <i>small-N-design</i> . Elemen desain yang digunakan <i>ABA design</i> (A fase sebelum terapi, B fase terapi atau intervensi, dan dilanjutkan dengan fase tindak lanjut A). Studi-kasus tunggal dibagi menjadi dua bagian, yaitu bersifat eksperimental (treatmen pada waktu-waktu tertentu) dan non-eksperimental ( <i>case study</i> ).	SEFT mampu menurunkan ketakutan yang berlebihan secara signifikan pada penderita gangguan fobia spesifik. Penurunan level kecemasan atau ketakutan berdasarkan SUDS ( <i>Subjective Units Disturbance Scale</i> ) selama pemberian terapi sangat signifikan dan terdapat perubahan reaksi fisiologis dan respon pada perilaku subyek	Menggunakan an instrumen tambahan berupa BAT (Behavioral Approach Task). Orang yang mengalami fobia spesifik sesuai dengan kriteria DSM-5. Teknik sampling yang digunakan merupakan teknik <i>Snowballing</i> .

3	Anxiety and Anger Symptoms in Hwabyung Patients Improved More Following 4 Weeks of The Emotional Freedom Technique Program Compared to The Progressive Muscle Relaxation Program: A Randomized Controlled Trial (Suh, JinWoo; Chung, Sun Yong; Kim, Sang Young; Lee, Jung Hwan; and Kim, JongWoo, 2015)	Terapi EFT Gejala Kecemasan dan Kemarahan pada pasien di Hwabyung	Randomized Controlled Trial (RCT) Uji klinis ini menyelidiki efektivitas EFT sebagai pilihan pengobatan baru untuk Hwabyung (HB) pasien mengalami kemarahan dan dengan membandingkan terapi Relaksasi Progresif Muscle (PMR), teknik meditasi konvensional.	4 minggu, grup EFT mendapat hasil penurunan secara signifikan pada <i>HB symptom scale</i> , <i>anger state</i> , dan <i>paranoia ideation</i> ( $p < 0,05$ ). Dalam jarak 9 minggu, mendapat hasil penurunan secara signifikan pada <i>HB symptom scale</i> , <i>anxiety state</i> , <i>anger state</i> , <i>anger trait</i> , <i>somatization</i> , <i>anxiety</i> , <i>hostility</i> dan lainnya pada grup EFT ( $p < 0,05$ ).	Variabel yang akan diteliti adalah terapi SEFT dan fobia spesifik.
---	---	---	---	---	--