

# **EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES (EFT) UNTUK MENGURANGI FOBIA BINATANG**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi

Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi

Jenjang Magister

Mayor Klinis Dewasa

Diajukan oleh:

Natalia Regina Devi Setyaningsih

09.92.0012



**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI  
JENJANG MAGISTER  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**EFEKTIVITAS EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES (EFT) UNTUK**  
**MENGURANGI FOBIA BINATANG**

Natalia Regina Devi Setyaningsih

09.92.0012

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi (M.Psi)

Pada tanggal:

25 November 2018

Menyetujui

Pembimbing Utama:

(Drs. George Hardjanta, M. Si)

Pembimbing Pendamping

(Esti Rahayu, S.Psi., M. Si)

Mengesahkan,

Ketua Program Pendidikan Profesi Psikologi

Jenjang Magister

Universitas Katolik Soegijapranata

(Dr. Y. Bagus Wisanto, MS)

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**EFEKTIVITAS EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES (EFT) UNTUK**  
**MENGURANGI FOBIA BINATANG**

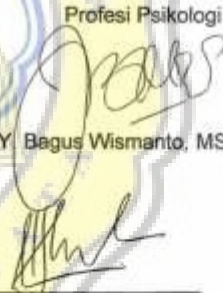
Natalia Regina Devi Setyaningsih

09.92.0012

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi (M.Psi)

Pada tanggal  
25 November 2016

Ketua Program  
Pendidikan  
Profesi Psikologi




  
(Dr. Y. Bagus Wisnanto, MS)

**Dewan Penguji:**

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M. Kes

2. Dr. MG. Adiyanti, MS, Psikolog

3. Erna Agustina Y., S.Psi., M.Si

**EFEKTIVITAS EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES (EFT) UNTUK  
MENGURANGI FOBIA BINATANG**

Natalia Regina Devi Setyaningsih

09.92.0012

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi (M.Psi)

Pada tanggal:

27 Februari 2017

Mengesahkan,

Ketua Program Pendidikan Profesi Psikologi

Jenjang Magister

Universitas Katolik Soegijapranata



PROGRAM PASCA SARJANA  
MAGISTER PSIKOLOGI  
(Dr. Y. Bagus Wismanto, MS)

### PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



## HALAMAN MOTTO

*Belajar... jatuh... bangkit... berjalan kembali  
Semua proses hidup yang kulewati  
Tidak semua indah  
Banyak air mata namun banyak tawa pula  
Semua menyatu menjadi harmoni di dalam kalbu  
Yang kan teringat seumur hidupku  
Bersama sang waktu ku tlah sampai disini  
Dalam kebahagiaan yang sungguh tiada tara  
Terimakasih Tuhan tuk Anugerah indah ini  
(by: Devi)*

**“Sesungguhnya Allah telah mendengar, Ia telah memperhatikan doa yang kuucapkan. Terpujilah Allah yang tidak menolak doaku dan tidak menjauhkan kasih setia-Nya dari padaku (Mazmur 66: 19 – 20)”.**

## *HALAMAN PERSEMBAHAN*

“Karya sederhana ini secara khusus kupersembahkan untuk Papa (alm.) R. Bambang Purwadi, Mama Asteria Maria Yitnawati dan adikku David.

Terimakasih untuk cinta, doa dan dukungan yang tak pernah henti kalian berikan padaku sehingga karya ini dapat kuselesaikan dan kupersembahkan ini untuk kalian yang sangat kucintai”.



## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yesus dan Bunda Maria atas segala pertolongan serta limpahan kasih karunia-Nya sehingga akhirnya peneliti dapat menyelesaikan tesis ini. Selama proses penyusunan tesis ini peneliti banyak sekali menerima bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak – pihak yang dengan kebaikannya membantu dalam menyelesaikan tesis ini. Ucapan terimakasih yang sebesar – besarnya peneliti berikan kepada:

1. Bapak Dr. Y. Bagus Wismanto, MS, selaku Ketua Program Studi Magister Profesi Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang telah memberikan kesempatan untuk penelitian.
2. Bapak Drs. George Hardjanta, M.Si, selaku dosen pembimbing utama yang dengan sabar membimbing dan memberikan banyak masukan dan saran yang bermanfaat untuk penyelesaian dan kemajuan tesis ini.
3. Ibu Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing pendamping yang dengan sabar membimbing dan memberikan banyak masukan dan saran yang bermanfaat untuk penyelesaian tesis ini.
4. Bapak Siswanto, S.Psi., M.Si, selaku terapis dan dosen pemerhati yang telah memberikan banyak bantuan, dukungan dan saran selama penelitian.
5. Ibu Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes, Ibu Dr. MG. Adiyanti, MS, Psikolog, dan Ibu Erna Agustina, S.Psi., M.Si, selaku dosen penguji dan pemerhati yang memberikan banyak masukan dan saran demi kebaikan dan kemajuan tesis ini.



6. Bapak Drs. Haryo Goeritno, M.Si., selaku dosen pemerhati yang telah membantu peneliti dalam memahami SPSS.
7. Orangtuaku tercinta Papa (alm.) R. Bambang Purwadi, Mama Asteria Maria Yitnawati dan adikku David yang tak pernah berhenti mencintai dan mendukungku.
8. Ketiga klienku LF, PY dan LM. Terimakasih untuk kesediaan dan keterlibatannya dalam penelitian ini.
9. Para sahabat dan kerabat yang telah mendukung penelitian ini: mbak tuti, ratih, ivon, nana, mbak rika, devy, adjie, onah, reni, bapak joni, juan, tante nur dan keluarga Eyang Baron, prima, ajeng, suster francis, asti dan vivi. Terimakasih untuk bantuan, waktu, *sharring*, keterlibatan, candaan dan kebersamaannya selama ini.
10. Seluruh teman – teman Magister Profesi Psikologi Unika angkatan 2009. Terimakasih untuk segala kenangan dan kebersamaan yang menyenangkan.
11. Seluruh pihak terkait yang telah membantu penyelesaian tesis ini namun tidak bisa disebutkan satu – persatu.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati peneliti berharap semoga karya ini bermanfaat bagi para pembaca. Peneliti menyadari tentunya karya ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu saran dan kritik yang membangun untuk penyempurnaan penelitian ini sangat peneliti harapkan.

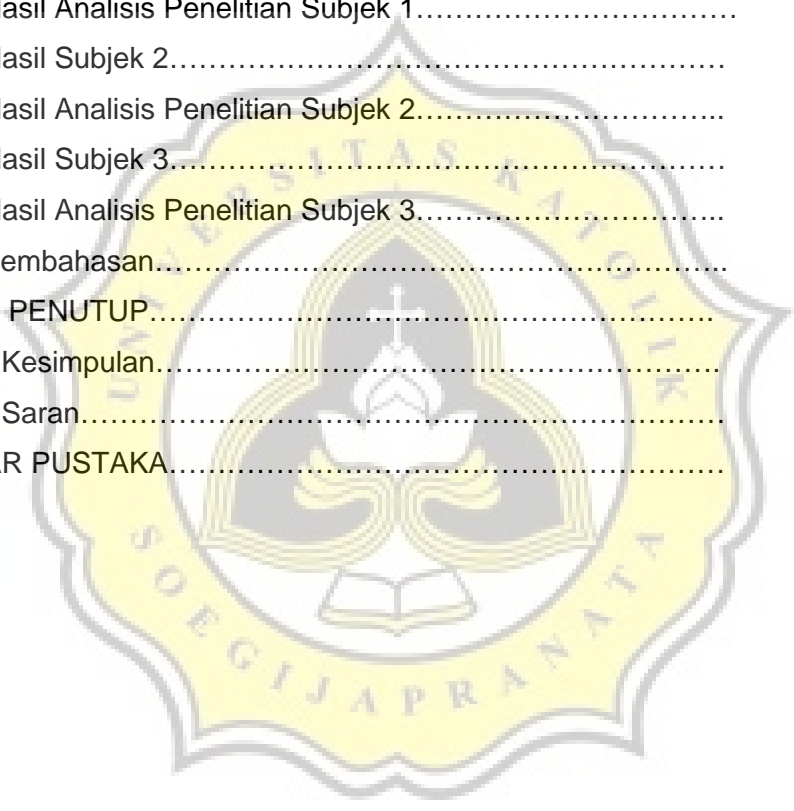
Semarang, 25 November 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

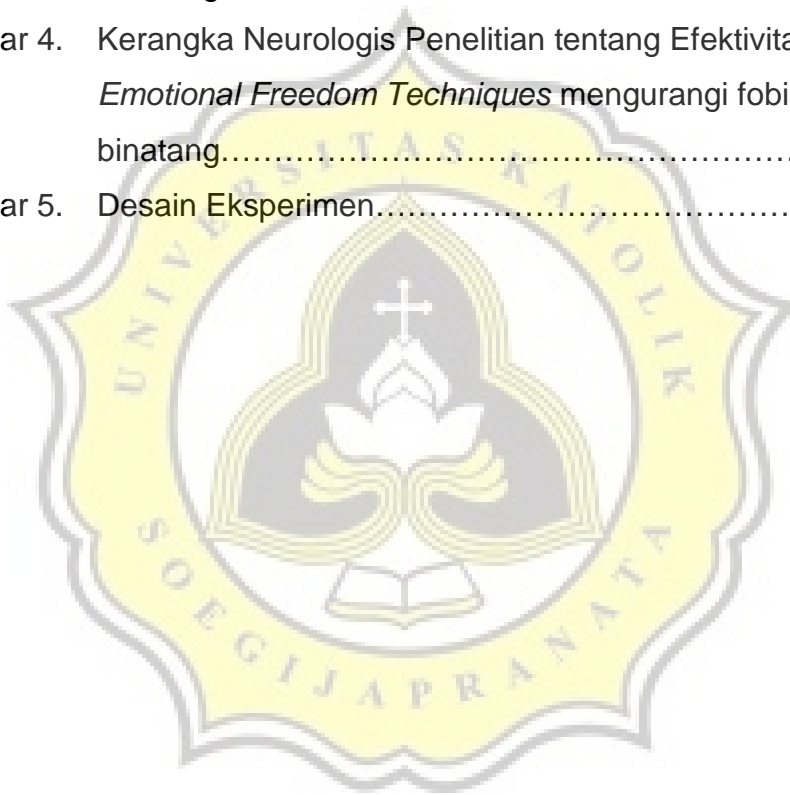
	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii - iv
PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
a. Fobia Spesifik.....	7
b. Etiologi Fobia.....	8
c. Fobia dari kerangka Psikologis dan Neurologis.....	9
1. Pendekatan Behavioral.....	9
2. Pendekatan Kognitif.....	12
3. Pendekatan Neurologis.....	13
d. <i>Emotional Freedom Techniques</i> (EFT).....	15
e. Dinamika EFT Mengurangi Fobia Binatang.....	18
f. Tujuan Penelitian.....	29
g. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III. METODE PENELITIAN.....	30
a. Metode Penelitian.....	30
b. Subjek Penelitian.....	30
c. Metode Pengambilan Data.....	32
1. Alat Ukur.....	32

2. Wawancara.....	34
3. Observasi.....	35
d. Intervensi.....	37
e. Prosedur Penelitian.....	38
f. Analisa Data.....	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	43
a. Pelaksanaan Penelitian.....	43
b. Hasil Subjek 1.....	43
c. Hasil Analisis Penelitian Subjek 1.....	55
d. Hasil Subjek 2.....	73
e. Hasil Analisis Penelitian Subjek 2.....	89
f. Hasil Subjek 3.....	109
g. Hasil Analisis Penelitian Subjek 3.....	120
h. Pembahasan.....	139
BAB V. PENUTUP.....	149
a. Kesimpulan.....	149
b. Saran.....	149
DAFTAR PUSTAKA.....	151



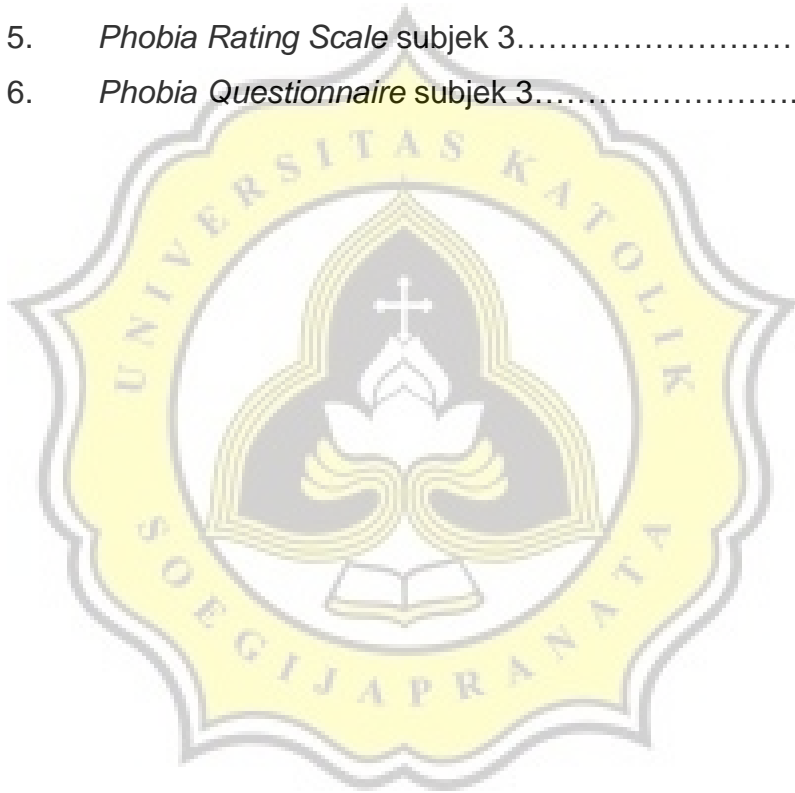
## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagian Otak.....	13
Gambar 2. Belajar Asosiatif Fobia.....	15
Gambar 3. Kerangka Pikir Penelitian tentang Efektivitas <i>Emotional Freedom Techniques</i> Mengurangi fobia binatang.....	28
Gambar 4. Kerangka Neurologis Penelitian tentang Efektivitas <i>Emotional Freedom Techniques</i> mengurangi fobia binatang.....	29
Gambar 5. Desain Eksperimen.....	30



## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1. <i>Phobia Rating Scale</i> subjek 1.....	55
Grafik 2. <i>Phobia Questionnaire</i> subjek 1.....	58
Grafik 3. <i>Phobia Rating Scale</i> subjek 2.....	89
Grafik 4. <i>Phobia Questionnaire</i> subjek 2.....	93
Grafik 5. <i>Phobia Rating Scale</i> subjek 3.....	120
Grafik 6. <i>Phobia Questionnaire</i> subjek 3.....	123



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Phobia Rating Scale</i> .....	36
Tabel 2. Prosedur Penelitian.....	38



## DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian.....	157
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i> .....	159
Lampiran 3	Surat Kesediaan Terapis.....	169
Lampiran 4	Surat Kesediaan Observer.....	171
Lampiran 5	Skala <i>Phobia Questionnaire</i> .....	175
Lampiran 6	Hasil <i>Phobia Questionnaire</i> .....	179
Lampiran 7	Analisis Statistik Uji <i>Wilcoxon Phobia Questionnaire</i>	186
Lampiran 8	Hasil <i>Phobia Rating Scale</i> (Observasi)	193
Lampiran 9	Analisis Statistik Uji Korelasi <i>Interrater</i> (Observasi)	212



# EFEKTIVITAS EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES (EFT) UNTUK MENGURANGI FOBIA BINATANG

Natalia Regina Devi Setyaningsih

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Emotional Freedom Techniques* (EFT) untuk mengurangi fobia binatang. Penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen desain kasus tunggal dengan A – B – A *follow up*. Subjek penelitian berjumlah tiga orang mahasiswa di salah satu universitas di Semarang, yang diskriminasi melalui wawancara menggunakan kriteria fobia spesifik berdasarkan DSM IV – TR. Pengumpulan data menggunakan kuesioner fobia untuk penderita gangguan fobia binatang, ditambah *phobia rating scale* yang disusun berdasarkan simtom – simtom fobia Smith (2006). Pengukuran dilakukan pada saat *baseline*, *tritmen*, *baseline* dua dan *follow up*. Analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif dalam bentuk grafik dan uji statistik menggunakan program SPSS, serta analisis kualitatif dalam bentuk deskriptif.

Hasil terapi menunjukkan adanya pengurangan respon fobia subjek 1, 2 dan 3 saat paska *tritmen* tetapi pengurangan ini belum cukup signifikan secara statistik. Hal ini terlihat dari skor subjek 1 pada *baseline* = 104, *baseline* kedua = 54, dan *follow up* = 10; ( $p > 0.05$ ). Subjek 2 pada skor *baseline* = 75, *baseline* kedua = 38, dan *follow up* = 38; ( $p > 0.05$ ). Subjek 3 pada skor *baseline* = 98, *baseline* kedua = 0, dan *follow up* = 9; ( $p > 0.05$ ).



Kata kunci: *emotional freedom techniques*, fobia binatang, efektivitas



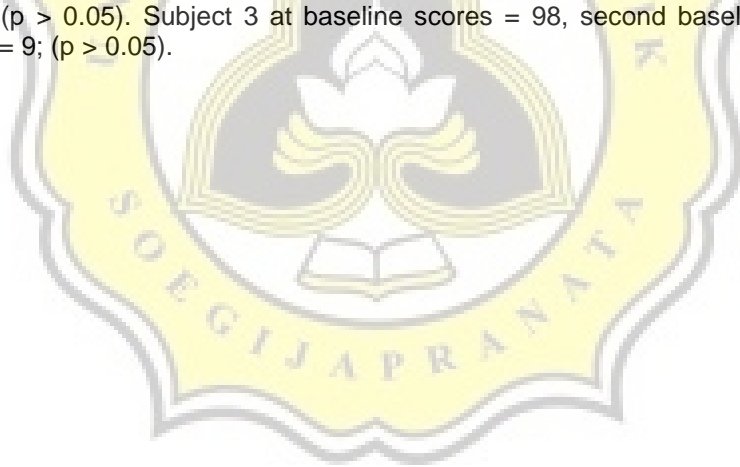
# THE EFFECTIVENESS OF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES (EFT) FOR REDUCING ANIMAL PHOBIA

Natalia Regina Devi Setyaningsih

## ABSTRACT

The objective of this research was to examine the effectiveness of Emotional Freedom Techniques (EFT) for reducing animal phobia. Quasi – experimental single case design with A – B – A follow up was applied in this research. The subjects of the experiment were three students at a university in Semarang, which screened through interviews using specific phobia criteria based DSM IV – TR. Collecting data in this research was used a phobia questionnaire for animal phobia, added with phobia rating scale which is based on symptoms phobia of Smith (2006). The measurement was taken as follows: at the baseline, the treatment, the baseline two and the follow up. Data analysis used quantitative analysis in the form of graphs and statistical test with SPSS program, as well as qualitative analysis using descriptive forms.

The therapy result showed a reduction in response phobia subjects 1, 2, and 3 when the post treatment but this reduction has not been quite significant statistically. It could be seen from subject 1 at baseline scores = 104, second baseline = 54, and follow-up = 10; ( $p > 0.05$ ). Subject 2 at baseline scores = 75, second baseline = 38, and follow-up = 38; ( $p > 0.05$ ). Subject 3 at baseline scores = 98, second baseline = 0, and the follow-up = 9; ( $p > 0.05$ ).



Keywords: emotional freedom techniques, animal phobia, effectiveness