

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Quasi Experimental Single Case Design*, yaitu sebuah desain penelitian untuk mengevaluasi pengaruh suatu perlakuan atau intervensi dalam kasus tunggal (Kazdim dalam Latipun, 2006). Bentuk desain eksperimen dari penelitian ini adalah A – B – A dengan *follow up* (Barlow & Hersen, 1984).

A - B – A with follow up design

Gambar 5. Desain Eksperimen

Keterangan:

A : *Baseline Measurement*

B : *Application of Treatment*

A : *Return of Baseline Measurement Condition*

Dua variabel utama yang digunakan, yaitu:

1. Variabel Bebas : Terapi *Emotional Freedom Techniques*
2. Variabel tergantung : Fobia Binatang

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah tiga orang mahasiswa di sebuah Universitas Swasta di Semarang yang memiliki fobia spesifik terhadap binatang dan dipilih setelah melalui proses penyaringan (*screening*). Proses penyaringan mengikuti standar yang dipakai dalam penelitian Wells dkk. (2003). Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Subjek memiliki gejala yang cocok dengan kriteria DSM IV – TR untuk fobia spesifik.
2. Subjek sudah memiliki fobia binatang lebih dari tiga tahun.

3. Tidak menerima pengobatan untuk fobianya saat ini.
4. Berusia diatas 18 tahun, jenis kelamin laki – laki atau perempuan, berstatus mahasiswa aktif di perguruan tinggi.
5. Mau terlibat dalam penelitian ini secara sukarela. Untuk itu, mahasiswa yang telah bersedia menjadi partisipan perlu menandatangani lembar *informed consent*.

### **Terapis**

Terapis dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Psikolog yang bersertifikat.
2. Memiliki pengalaman bekerja sebagai psikolog selama 18 tahun.
3. Memiliki pengetahuan dalam bidang Psikologi energi khususnya *emotional freedom techniques* (EFT).
4. Sudah memiliki pengalaman menangani kurang lebih 30 kasus gangguan kecemasan (fobia, trauma, obsesif kompulsif) dalam jangka waktu 10 tahun menggunakan *emotional freedom techniques* (EFT).
5. Mau terlibat dalam penelitian ini sebagai terapis. Untuk itu, terapis yang telah bersedia perlu menandatangani lembar kesediaan terapis.

### **Observer**

Observer dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Penilaian dilakukan oleh tiga orang observer yang berstatus sebagai mahasiswa magister profesi Psikologi (S2) dan pernah mengikuti mata kuliah observasi dan wawancara.
2. Memiliki pengalaman menjadi observer penelitian.
3. Memiliki kemampuan pengamatan yang baik dan dapat melihat hal – hal yang detail.

4. Observer yang dilatih mampu memahami dengan baik penjelasan yang diberikan tentang cara mengisi *phobia rating scale* dan dapat membuat penilaian berdasarkan intensitas kemunculan simtom – simtom fobia yang diamati sepanjang proses penelitian ini.
5. Mau terlibat dalam penelitian ini sebagai observer. Untuk itu, observer yang telah bersedia perlu menandatangani lembar kesediaan observer.

### Metode Pengambilan Data

Metode pengambilan data dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### Alat Ukur

##### 1. Fear of Spider Questionnaire (FSQ)

*Fear of Spider Questionnaire* (FSQ) adalah pengukuran laporan diri yang terdiri dari 18 pernyataan menakutkan tentang laba - laba. Setiap item dinilai dalam skala 8 poin mulai dari 0 (benar – benar tidak setuju) sampai 7 (benar – benar setuju) (Antony dkk., 2001). FSQ disusun oleh Symanzki & O'Donohue (1995) secara khusus untuk melihat keyakinan irasional dan sikap disfungsional tentang laba – laba. FSQ dapat digunakan untuk menilai keparahan fobia terhadap laba – laba dan menunjukkan pengurangan respon fobia dari *pretest* ke *posttest* setelah mengikuti sebuah terapi. Pada sebuah studi pengujian FSQ<sup>20</sup> dan SPQ<sup>21</sup> untuk mengetahui efektivitas terapi kognitif terhadap fobia laba – laba yang melibatkan 338 peserta mahasiswa Northern Illinois didapatkan hasil sebagai berikut: *Mean* skor FSQ, untuk kelompok individu fobia laba – laba adalah 89.1 (*SD* = 19.6) sebelum tritmen dan 39.9 (*SD* = 25.4) sesudah tritmen (Muris & Merckelbach dalam Antony, dkk, 2001). *Mean* skor untuk

<sup>20</sup> Fear of Spider Questionnaire (FSQ)

<sup>21</sup> Spider Phobia Questionnaire (SPQ)

kelompok kontrol nonfobik adalah 3.0 (SD = 7.8; Muris & Merckelbach dalam Antony dkk, 2001). Validitas FSQ, sebuah analisis faktor menemukan dua faktor tak berkorelasi yang mewakili penghindaran/ mencari bantuan (item 1, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 17) dan ketakutan akan dilukai (item 2 - 5, 7, 9, 11, 13, 16, 18; Symanzki & O'Donohue dalam Antony dkk, 2001). Selain itu, FSQ merupakan alat ukur yang sensitif terhadap efek dari terapi (Symanzki & O'Donohue dalam Antony dkk, 2001). FSQ berkorelasi secara signifikan dengan nilai pada *Spider Questionnaire* (SPQ) serta penilaian selama *Behavioral Avoidance Test* (BAT) (Muris & Merckelbach, Symanzki & O'Donohue dalam Antony dkk, 2001). Realibilitas FSQ, menunjukkan konsistensi internalnya secara umum sangat baik, dengan *alpha Cronbach* ( ) mulai dari .88 sampai .97 yang ditemukan pada studi dan sampel – sampel (Muris & Merckelbach, Symanzki & O'Donohue dalam Antony dkk, 2001). Stabilitas FSQ dari waktu ke waktu adalah sangat baik, dengan tiga minggu tes – retest korelasi adalah .91 pada sampel nonklinis (Muris & Merckelbach dalam Antony dkk, 2001).

Peneliti menggunakan skala FSQ sebagai *Phobia Questionnaire* dalam penelitian ini dan melakukan adaptasi skala ke dalam bahasa Indonesia dengan bantuan ahli bahasa (*backtranslation*) (Brislin, 1970) yang kemudian hasilnya dikonsultasikan kepada dosen pembimbing atau *professional judgement*. Selain itu, jenis binatang disesuaikan dengan fobia masing – masing subjek. *Phobia Questionnaire* ini diberikan kepada subjek pada saat *baseline*, tritmen, *baseline* kedua dan *follow up* (*Phobia Questionnaire* dilampirkan).

## 2. Subjective Unit Of Distress Scale (SUDS)

*Subjective unit of distress scales* (SUDS) adalah skala 0 – 10 untuk mengukur intensitas subjektif dari gangguan atau tekanan yang saat ini dialami oleh individu. Individu menilai diri sendiri dimana mereka berada pada skala. SUDS dapat digunakan sebagai patokan seorang *professional* atau observer untuk mengevaluasi kemajuan pengobatan. Pada terapi – terapi berbasis desensitisasi penilaian diri klien secara teratur memungkinkan mereka untuk memandu klinisi berulang kali sebagai bagian dari dialog teraupetik. Tingkat SUD dikembangkan oleh Wolfe pada tahun 1969. Telah digunakan dalam perawatan kognitif – perilaku untuk gangguan kecemasan (misalnya praktik pemaparan dan hierarki) dan untuk tujuan penelitian. Tidak ada aturan keras dan cepat dimana klien dapat secara mandiri menentukan nilai SUDSnya untuk gangguan atau tekanan, sehingga disebut subjektif (Matheson, 2014). Penilaian SUDS mulai dari 0 (tidak takut/tidak berbahaya) sampai 10 (intens/tidak tertahankan/takut/berbahaya) yang digunakan untuk mengukur intensitas subjektif gangguan yang dialami oleh individu. Individu menilai sendiri seberapa tinggi atau rendah intensitas emosi yang dirasakannya pada saat pemaparan dengan binatang tersebut (secara imajinal atau aktual) (Lane, 2009). SUDS digunakan pada saat *baseline*, *tritmen*, *baseline* kedua dan *follow up*.

### Wawancara

Penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur yang dilakukan dalam empat tahap sebagai berikut:

1. Wawancara saat *baseline*, mendapatkan gambaran kasus secara utuh untuk kepentingan diagnosis penelitian dan untuk mengetahui riwayat fobia subjek.

2. Wawancara setelah tritmen, mengetahui kesulitan yang dialami saat menjalani tritmen dan mengetahui perubahan yang dirasakan subjek setelah mengikuti tritmen hari itu.
3. Wawancara saat *baseline* kedua, mengetahui perubahan yang dirasakan subjek setelah tritmen selesai.
4. Wawancara saat *follow up*, mengetahui perubahan yang dirasakan subjek setelah jeda waktu 3 minggu

### Observasi

Penelitian ini menggunakan *Phobia Rating Scale* yang disusun berdasarkan simtom – simtom dari Smith dkk. (2006). Menurut Smith dkk. (2006) simtom fobia dapat berkisar dari perasaan ringan ketakutan dan kecemasan sampai ke serangan panik sesak nafas. Biasanya, semakin dekat individu dengan hal yang ditakuti maka rasa takutnya semakin besar dan rasa takutnya juga lebih tinggi jika semakin sulit menjauh. Observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi non - partisipan dan diharapkan *rating scale* ini dapat mengetahui simtom apa saja yang muncul pada subjek sebelum, selama dan sesudah pemberian tritmen. Jika subjek memunculkan perilaku yang sama dan sesuai dengan kriteria yang sudah tertulis dalam *rating scale*, maka pemberian intervensi dan evaluasi akan dapat diberikan dengan baik.

Nilai pada setiap perubahan dibuat berdasarkan intensitas sebagai berikut. Nilai 0 berarti tidak ada perubahan, nilai 1 berarti ada perubahan yang ringan, nilai 2 berarti ada perubahan yang sedang dan nilai 3 berarti ada perubahan yang berat. Adapun *phobia rating scale* seperti berikut:

	Simtom	Baseline			Tritmen									Baseline II			Follow up	
					Minggu 1			Minggu 2			Minggu 3							
		B1.1	B1.2	B1.3	S	R	J	S	R	J	S	R	J	B2.1	B2.2	B2.3	FU 1	FU 2
1.	<b>Perubahan Kondisi emosional</b>																	
a.	Nafas yang cepat																	
b.	Berkeringat																	
c.	Wajah pucat																	
d.	Memegang perut (sakit)																	
e.	Memegang dada (sakit)																	
f.	Pusing																	
g.	Mual																	
h.	Jijik/geli																	
i.	Cemas/gelisah																	
j.	Tidak nyaman																	
	<b>Jumlah Intensitas</b>																	
2.	<b>Perubahan Fungsi dan Perilaku Motorik :</b>																	
a.	Berlari																	
b.	Berteriak																	
c.	Terkejut/ kaget																	
d.	Gemetar																	
e.	Menghindari objek yang ditakuti																	
f.	Badan kaku/tegang																	
g.	Merinding																	
h.	Goyah saat berdiri																	
i.	Badan panas/dingin																	
	<b>Jumlah Intensitas</b>																	
3.	<b>Perubahan Kognisi</b>																	
a.	Panik																	
b.	Takut																	
c.	Sulit konsentrasi																	
d.	Sulit buat keputusan																	
	<b>Jumlah Intensitas</b>																	
	<b>Total</b>																	

Tabel 1. Phobia Rating Scale

Penelitian ini memakai reliabilitas *interrater*. Reliabilitas *interrater* digunakan untuk meminimalkan pengaruh subjektivitas dalam menghitung skor, suatu prosedur evaluasi melalui *rating* yang dilakukan lebih dari seorang pemberi *rating*. Cara pemberian reliabilitas dalam penelitian adalah dengan memberikan pedoman pengisian *rating scale* kepada *significant others* yaitu observer yang ditunjuk oleh peneliti (Azwar, 2007). Berdasarkan uji reliabilitas koefisien korelasi *interrater* dari ketiga subjek didapatkan hasil berkisar antara 0,996 - 1. Hasil tersebut menunjukkan bahwa reliabilitas *rating scale* dalam penelitian ini tinggi. Pengisian *rating scale* dilakukan saat *baseline*, selama tritmen, *baseline* kedua, dan *follow up*.

### **Intervensi**

Tritmen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *emotional freedom techniques* (EFT). EFT mengkombinasikan stimulasi titik akupunktur dengan elemen – elemen yang ditarik dari terapi kognitif dan pemaparan.

Tritmen dilakukan dengan cara mengetuk 12 titik meridian akupunktur (jalan energi) yang dilakukan oleh terapis kepada subjek sambil subjek mengucapkan kalimat afirmasi diri dan secara mental fokus pada objek yang ditakuti (Craig; 2004, Wells dkk., 2003). Tritmen dilakukan dalam 4 tahap yaitu pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan (tahap EFT dijelaskan secara lebih detail di dalam modul penelitian) selama pelaksanaan subjek selalu mengikuti instruksi dari terapis.



### Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian dijelaskan sebagai berikut:

	Materi	Waktu	Pelaksanaan
a.	Persiapan awal		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan observasi dan wawancara menggunakan kriteria fobia spesifik yang ditetapkan oleh DSM IV – TR (APA, 2003)</li> <li>- Memberikan <i>informed consent</i></li> </ul>
b.	<i>Baseline</i>	3 kali (untuk melihat kestabilan skor SUDS subjek) (Wells dkk, 2003)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan observasi dan wawancara tentang fobia subjek</li> <li>- Subjek ditanya bagaimana bila bertemu binatang yang ditakuti “karena ada sekarang.....seperti yang anda pikirkan tentang hal itu” bila binatang ada di luar ruangan dan bila ada di dalam ruangan dan berapa intensitas SUDSnya (sesuai manual dasar EFT tingkat ketakutan mulai menjadi masalah pada skor 6 ke atas)</li> <li>- Subjek diminta untuk mengidentifikasi masalah dengan menuliskan pada lembar hierarki (dalam modul) beberapa aspek yang mendeskripsikan ketakutannya dari yang memiliki intensitas paling rendah sampai yang paling tinggi dengan SUDS, sekaligus menetapkan target desensitisasi yang ingin dicapai (Wolfe dalam Lane, 2009; Wells dkk., 2003; Craig, 2004)</li> <li>- Subjek mengisi <i>Phobia Questionnaire</i></li> </ul>

c.	Tritmen	1 Sesi EFT (melihat perubahan ketakutan subjek dari skor SUDS di akhir sesi pada aspek masalah yang ditangani)	<p>- Prosedur standar satu putaran EFT meliputi 8 langkah (Craig dalam Baker dkk., 2009; Wells dkk, 2003; Craig, 2004):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subjek diminta untuk membayangkan dirinya mengalami perasaan yang mengganggu atau situasi yang ingin ditangani (sesuai aspek – aspek yang spesifik yang telah dibuat dalam hierarki)</li> <li>2. Subjek diminta menilai emosi negatif yang dirasakan terhadap aspek itu “karena ada sekarang.....seperti yang anda pikirkan tentang hal itu” pada SUDS 0 – 10, dimana 0 (tak ada) dan 10 (intensitas maksimum)</li> <li>3. Subjek mengucapkan kalimat <i>set up</i> standar (contoh: “meskipun aku takut tikus, aku menerima diriku sepenuhnya seutuhnya”) yang diulangi 3 kali dengan suara keras sambil subjek diketuk pada lokasi tertentu di sisi tangan, atau secara simultan menggosok dua lokasi tertentu di dada</li> <li>4. Subjek kemudian diketuk 5 -7 kali pada 7 titik akupunktur berbeda di wajah dan tubuh bagian atas sambil subjek mengulangi kalimat afirmasi pendek pada setiap lokasi (contoh: takut tikus) untuk mempertahankan</li> </ol>
----	---------	--	---

			<p>fokus pada masalah yang sedang ditangani</p> <p>5. Hal yang sama dilakukan pada 5 lokasi di satu tangan, sambil mengulangi kembali kalimat afirmasi sekali di setiap lokasi</p> <p>6. Subjek lalu diminta melakukan aktivitas Sembilan (“prosedur Sembilan gamut”) yang terdiri dari mengetuk pada lokasi di belakang satu tangan sementara terlibat dalam serangkaian gerakan mata dan vokalisasi</p> <p>7 – 8. Terdiri dari mengulangi langkah 4 dan 5. Pada tahap ini dilakukan pengulangan pengetukan (<i>repeat the sequence</i>) dan subjek mengucapkan kalimat afirmasi “meskipun aku masih memiliki beberapa masalah ini...” dan menggunakan masalah yang tersisa sebagai sebuah afirmasi.</p> <p>Prosedur standar satu putaran ini membutuhkan waktu kira – kira 2 – 3 menit. Pada saat memakai EFT untuk pasien klinis, sesi tritmen khas yang terdiri dari beberapa putaran biasanya berlangsung sekitar 30 – 60 menit.</p> <p>- Pengobatan terus idealnya sampai semua aspek atau isu terpisah dari</p>
--	--	--	--

			<p>masalah yang diidentifikasi telah ditangani (sampai SUDS masing – masing aspek turun atau berkurang menjadi 2 atau dibawahnya, tetapi idealnya 0) (Wells dkk., 2003; Craig, 2004)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan observasi dan wawancara setelah tritmen</li> <li>- Subjek mengisi <i>Phobia Questionnaire</i> di setiap akhir minggu</li> </ul>
d.	<i>Baseline 2</i>	3 kali (untuk melihat perubahan skor SUDS subjek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan observasi dan wawancara. Subjek diberi kesempatan untuk mendiskusikan pengalaman saat bertemu kembali dengan binatang yang ditakuti dan memintanya menilai intensitas emosi yang dirasakan menggunakan SUDS (Wells dkk., 2003)</li> <li>- Subjek mengisi <i>Phobia Questionnaire</i></li> </ul>
e.	<i>Follow Up</i>	2 kali (untuk melihat perubahan skor SUDS subjek pada tes realitas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek melakukan tes realitas yang bertujuan menguji kembali tingkat efektivitas tritmen EFT pada fobia dan memintanya menilai intensitas emosi yang dirasakan menggunakan SUDS (SUDS sudah turun atau berkurang menjadi 2 atau dibawahnya, tetapi idealnya 0) (Craig, 2004, Wells dkk., 2003.</li> <li>- Melakukan observasi dan wawancara</li> <li>- Subjek mengisi <i>Phobia Questionnaire</i></li> </ul>

Tabel 2. Prosedur Penelitian

### **Analisis Data**

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan dengan cara membuat grafik hasil skor *phobia questionnaire* dan hasil skor observasi *phobia rating scale*, melihat SUDS<sup>22</sup> subjek, dan uji analisis statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada *Phobia Questionnaire* menggunakan program SPSS 17. Analisis kualitatif dilakukan dengan cara analisa deskriptif melalui observasi dan wawancara yang diharapkan dapat mengetahui perubahan yang terjadi pada masing – masing subjek sebelum, selama dan sesudah mengikuti tritmen EFT.



---

<sup>22</sup> Subjective Unit of Distress Scale (SUDS)