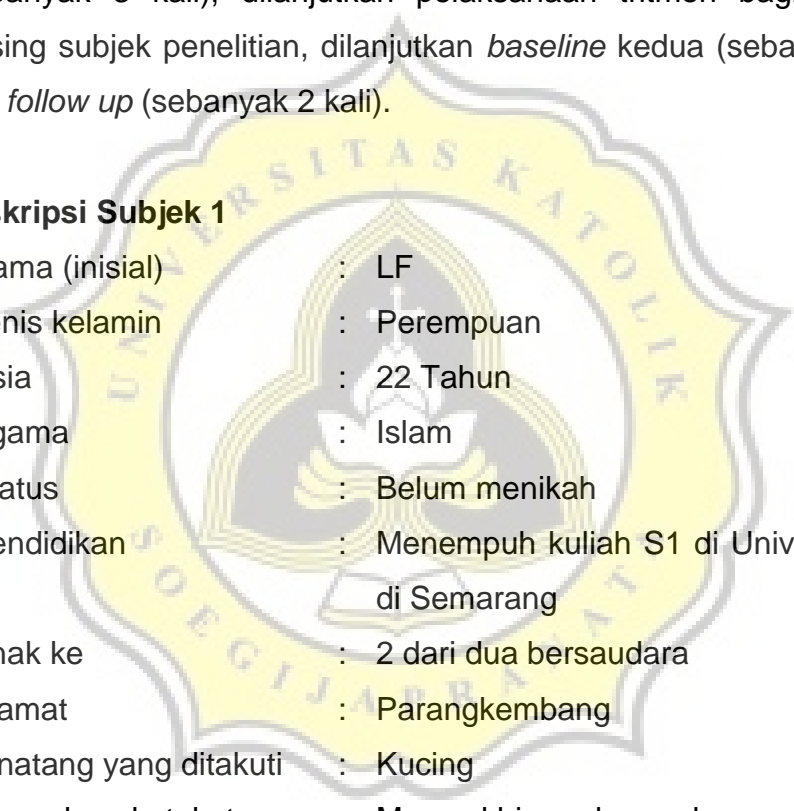


HASIL PENELITIAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Secara keseluruhan penelitian berlangsung lima bulan mulai dari tanggal 22 November 2011 sampai dengan tanggal 18 April 2012. Perlakuan dimulai dengan pemberian *informed consent* dan *baseline* (sebanyak 3 kali), dilanjutkan pelaksanaan tritmen bagi masing – masing subjek penelitian, dilanjutkan *baseline* kedua (sebanyak 3 kali) dan *follow up* (sebanyak 2 kali).

B. Deskripsi Subjek 1



Nama (inisial)	: LF
Jenis kelamin	: Perempuan
Usia	: 22 Tahun
Agama	: Islam
Status	: Belum menikah
Pendidikan	: Menempuh kuliah S1 di Universitas Swasta di Semarang
Anak ke	: 2 dari dua bersaudara
Alamat	: Parangkembang
Binatang yang ditakuti	: Kucing
Munculnya ketakutan	: Masa akhir anak - anak
Keluhan	: Menghindar, berlari, berteriak, deg - degan, berkeringat, takut, sulit konsentrasi, pusing, cemas, nyeri di perut, minta orang lain untuk menyingkirkan.
Riwayat keluarga fobia	: Tidak ada

C. Gambaran Kasus Subjek

Subjek adalah mahasiswa S1 di salah satu Universitas swasta di Semarang. Subjek merupakan anak kedua dari dua bersaudara satu ibu. Subjek memiliki seorang kakak laki – laki yang telah menikah dan tinggal di tempat lain. Sejak kecil beberapakali subjek berpindah tempat tinggal sampai akhirnya menetap di Semarang. Subjek sebenarnya cukup dimanjakan dan terpenuhi semua kebutuhan tetapi juga terlalu dilindungi oleh orangtuanya. Orangtua dalam mendidik cenderung menerapkan berbagai peraturan dan hal ini diketahui terkait dengan budaya suku ayahnya yang cukup ketat dalam menjaga anak perempuan. Subjek menganggap kedua orangtuanya keras, cenderung memaksakan kehendak dan kurang mau mendengar pendapatnya sehingga ia lebih memilih diam dan mengikuti keinginan mereka. Subjek tidak ingin menentang orangtuanya karena takut dianggap anak durhaka dan ingin menghindari kemarahan mereka. Hal ini membuat hubungan subjek dengan kedua orangtua kurang dekat, selain itu intensitas bertemu ayahnya juga tidak sering karena sibuk bekerja, sedangkan dengan ibunya meski bertemu subjek tidak suka membicarakan masalah pribadi dan lebih suka menyimpannya sendiri. Masa kecil hingga kuliah lebih banyak dihabiskan di rumah dan subjek hanya memiliki beberapa teman dekat saja.

Ketakutan terhadap kucing bermula pada saat SMP kelas 1. Pada saat itu subjek sedang menonton televisi sendirian di ruang tamu di rumah saudara. Subjek duduk di atas kursi goyang sambil melipat kakinya ke atas dan pintu ruang tamu dibuka. Tiba – tiba subjek kaget mendengar suara mengeong keras dari bawah dan melihat ada kucing yang ekornya terjepit di bawah kursinya. Kucing itu mengeong keras dan marah sambil menyeringai, memperlihatkan gigi – gigi taring dan matanya membelalak ke arah subjek. Subjek berteriak keras, jantungnya berdetak kencang dan hampir jatuh dari kursi. Subjek takut

kalau kucing mengejar sehingga lari masuk ke dalam kamar. Selama setengah jam subjek menangis dan tidak berani keluar kamar namun setelah saudaranya datang akhirnya subjek mau keluar tetapi sambil mengawasi sekitar dan ia tidak menceritakan peristiwa itu pada siapapun. Selanjutnya pada tahun 2008/2009, suatu sore subjek yang berada di kamar mendengar suara mengeong keras kucing marah dari depan rumahnya. Subjek langsung panik dan mencari ibunya sambil mengatakan “ada kucing mah ada kucing...aku takut mah...nanti masuk kesini” lalu menceritakan peristiwa dengan kucing yang dulu kepada ibunya dan sejak itu ibunya selalu menutup pintu rumah.

Beberapa pertemuan dengan kucing membuatnya memunculkan perilaku negatif yaitu berlari, menghindari kucing, mengawasi sekitar, berteriak, menutup mata, dan minta orang lain untuk menyingkirkan pada saat bertemu kucing. Bagian yang paling ditakuti dari kucing adalah matanya dan biasanya subjek selalu menghindari melihat mata bila bertemu kucing, sedangkan dengan bulu kucing subjek hanya jijik karena mirip rambut.

Pada tahun 2010, suatu hari saat mau naik lift di kampus subjek kaget melihat ada seekor kucing duduk di dekat lift jaraknya $\pm 1 - 2$ meter. Subjek berteriak “hiii”, jantungnya berdetak kencang, merasa takut dan lari. Akhirnya ia lebih memilih naik tangga daripada lift.

Berikutnya suatu sore di pertengahan bulan November 2011, subjek makan bersama ibunya di warung dekat rumah. Tiba – tiba subjek kaget melihat ada seekor kucing muncul dari bawah mejanya dan ia berteriak keras “hiiii”, langsung mengangkat kedua kaki ke atas kursi, jantungnya berdetak kencang, merasa takut, dan berlari keluar dari warung. Subjek meminta ibunya untuk segera mengusir kucing tersebut tetapi karena tidak berhasil akhirnya subjek minta pulang karena sudah tidak merasa lapar.

Pada siang hari tanggal 23 November 2011, subjek mengalami peristiwa yang hampir sama di kantin kampus. Usai kuliah subjek lapar

dan ingin makan di kantin, saat sedang duduk di kantin bersama temannya tiba – tiba subjek kaget melihat ada seekor kucing berwarna kuning yang cukup besar dari jauh berjalan mendekat. Subjek langsung berdiri, menutup mata dengan tangan, jantungnya berdetak kencang, merasa takut dan minta pada temannya untuk segera pergi karena sudah tidak nafsu makan akhirnya subjek batal makan di kantin.

Pada sore hari tanggal 24 November 2011, usai kuliah subjek mengobrol bersama beberapa temannya di lorong kampus. Tiba – tiba subjek kaget mendengar suara anak kucing di dekatnya. Subjek panik dan langsung menghentikan obrolan karena tidak bisa konsentrasi, lalu ia mencari sumber suara itu yang ternyata adalah suara *ringtones* HP²³ milik seorang temannya. Subjek menutupi telinga dengan tangan dan minta temannya untuk segera mematikan suara *ringtones* tersebut.

Saat ini subjek menyatakan ingin bisa sembuh dari fobianya terhadap kucing dan ingin supaya dalam aktivitas sehari – hari tidak terganggu dan bisa bertingkah wajar bila bertemu dengan kucing. Kesembuhan subjek ini juga mendapatkan dukungan dari ibu dan teman – teman subjek.

D. Deskripsi Proses Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan

- Mempersiapkan surat – surat yang diperlukan dalam penelitian
- Melakukan *briefing* dengan terapis tentang pelaksanaan tritmen
- Membangun *rapport* dengan subjek
- Melakukan observasi dan wawancara (skrining) dengan kriteria fobia spesifik berdasarkan DSM IV – TR
- Waktu keseluruhan pelaksanaan penelitian subjek 1 dari tanggal 22 November 2011 sampai 18 Januari 2012.

²³ Handphone (HP)

Penelitian dilaksanakan di kampus Unika Soegijapranata (yaitu di ruang kelas gedung Antonius, di basemen dan area parkir motor gedung Thomas Aquinas) dan rumah subjek.

2. Baseline

Penelitian ini diawali dengan pemberian *informed consent* pada subjek, observasi keseharian subjek, dan dijadikan sebagai *baseline* pertama. Pada sesi pertama ini subjek diminta lebih dahulu membaca dan memahami *informed consent*, melakukan observasi dan wawancara tentang fobia subjek dan pada saat wawancara peneliti menanyakan kepada subjek bagaimana bila bertemu binatang yang ditakutinya sekarang....seperti yang dia pikirkan tentang hal itu (binatang ada di luar ruangan dan di dalam ruangan) dan subjek diminta menilai intensitas emosinya dengan SUDS²⁴. Setelah itu subjek mengisi *phobia questionnaire* yang digunakan untuk mengukur keparahan fobianya.

Pada sesi kedua, peneliti melakukan observasi dan wawancara mendalam dengan subjek. Peneliti kembali mengulang menanyakan pertanyaan yang sama seperti sesi pertama (tentang bagaimana bila binatang ada sekarang...) dan meminta subjek menilai intensitas emosinya dengan SUDS. Selanjutnya subjek diminta menyusun hierarki fobia yang mendeskripsikan ketakutannya dari intensitas paling ringan sampai paling berat, lalu subjek mengisi *phobia questionnaire*.

Pada sesi ketiga, peneliti melakukan wawancara dengan ibu, teman dekat, dan teman kelas subjek untuk menyamakan hasil wawancara dengan subjek, melakukan observasi dan wawancara dengan subjek dan peneliti kembali menanyakan pertanyaan yang sama seperti sesi sebelumnya (tentang bagaimana bila binatang

²⁴ Subjective Unit of Distress Scale (SUDS)

ada sekarang..) dan meminta subjek menilai intensitas emosinya dengan SUDS. Setelah itu subjek mengisi *phobia questionnaire*.

3. Tritmen

a) Tritmen Pertama

Subjek diberikan pengantar berupa penjelasan singkat mengenai fobia dan tritmen EFT. Selanjutnya subjek diminta menilai tingkat *distress* pada aitem – aitem di dalam hierarki fobianya. Subjek menilai aitem 1 menulis kata kucing memiliki tingkat ketakutan 0. Pada aitem 2 mendengar kata kucing memiliki tingkat ketakutan sebesar 1 (bila saat itu bertemu kucing). Pada aitem 3 membayangkan kucing secara keseluruhan memiliki tingkat ketakutan sebesar 1. Pada aitem 4 membayangkan bertemu kucing di pasar tradisional memiliki tingkat ketakutan antara 2 dan 3. Pada aitem 5 melihat gambar kucing ukuran besar memiliki tingkat ketakutan sebesar 3. Pada aitem 6 bertemu kucing di pasar tradisional (sulit dilakukan). Pada aitem 7 mendengar suara kucing asli atau *ringtones* memiliki tingkat ketakutan sebesar 5. Pada aitem 8 takut bertemu kucing di luar ruangan memiliki tingkat ketakutan sebesar 7. Bila menyentuh gambar kucing memiliki tingkat ketakutan antara 4 dan 5. Bila melihat gambar kucing lama ke bagian mata memiliki tingkat ketakutan antara 5 dan 6. Bila melihat gambar kucing (terutama matanya) lalu disentuh memiliki tingkat ketakutan sebesar 5.

Pada sesi pertama ini subjek mulai dengan melihat gambar kucing dari ujung ruangan dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 7. Terapis melakukan langkah – langkah dalam prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan pengulangan. Proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Subjek maju secara bertahap mendekati

gambar kucing tersebut. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat melihat dan memegang gambar kucing. Setelah tritmen selesai subjek mengungkapkan perasaannya dan menceritakan pengalaman traumatisnya kepada terapis.

b) Tritmen Kedua

Pada sesi kedua subjek mendengarkan berbagai suara kucing 1 – 7 (dalam bentuk *ringtones*) dari laptop. Subjek mendengar suara kucing 1 dan menilai tingkat ketakutan sebesar 4. Terapis melakukan prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan pengulangan. Proses bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Selanjutnya subjek mendengar suara kucing 2 (suara kucing marah) dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 9. Terapis mengulangi prosedur EFT pada subjek dan proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat mendengarkan berbagai variasi suara kucing (*ringtones*). Setelah tritmen selesai subjek mengungkapkan perasaannya kepada terapis. Selanjutnya subjek mengisi *phobia questionnaire* untuk minggu pertama tritmen (Tm1).

c) Tritmen ketiga

Pada sesi ketiga subjek mulai dengan melihat kandang berisi kucing yang tertutup kain hitam dari ujung ruangan dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 6. Terapis melakukan prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan pengulangan. Proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Subjek maju bertahap mendekati kandang kucing tersebut. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat melihat dan mendekati kandang yang tertutupi kain

tersebut. Setelah tritmen selesai subjek mengungkapkan perasaannya kepada terapis.

d) Tritmen keempat

Pada sesi keempat subjek mengulangi melihat kandang berisi kucing yang tertutup kain hitam dari ujung ruangan dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 6 atau 7. Subjek mengungkapkan alasan kenapa skornya naik kembali. Terapis melakukan prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan pengulangan. Proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Subjek maju secara bertahap mendekati kandang tersebut. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat melihat dan menyentuh kandang berisi kucing yang tertutupi kain tersebut. Setelah tritmen selesai subjek mengungkapkan perasaannya kepada terapis, lalu mengisi *phobia questionnaire* untuk minggu kedua tritmen (Tm2).

e) Tritmen kelima

Pada sesi kelima ini subjek melihat langsung kucing di dalam keranjang (*in vivo*). Subjek melihat langsung kucing di dalam keranjang dari ujung ruangan dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 7 atau 8. Terapis melakukan prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan pengulangan. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat melihat langsung kucing di dalam keranjang. Setelah tritmen selesai subjek mengungkapkan perasaannya kepada terapis. Selanjutnya subjek mengisi *phobia questionnaire* untuk minggu ketiga tritmen (Tm3).

f) Tritmen keenam

Pada sesi keenam subjek mengulangi melihat langsung kucing di dalam keranjang dari ujung ruangan (*in vivo*) dan menilai tingkat ketakutan masih sebesar 8. Terapis melakukan prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan pengulangan. Proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Subjek maju secara bertahap mendekati keranjang berisi kucing tersebut. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat melihat dan mendekati kucing di dalam keranjang. Setelah tritmen subjek mengungkapkan perasaannya pada terapis, lalu mengisi *phobia questionnaire* untuk minggu keempat tritmen (Tm4).

4. Baseline Kedua

Baseline kedua dilakukan sebanyak tiga kali. Pada sesi pertama (21 Desember 2011), subjek bercerita bahwa siang itu saat makan dengan teman di kantin ia melihat kucing jaraknya $\pm 1 - 2$ meter. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat bertemu binatang itu. Subjek bercerita masih merasa lumayan takut tetapi sudah bisa mengontrol dirinya dan tidak panik berada pada jarak itu dengan kucing, biasanya dulu kalau melihat kucing pada jarak itu ia langsung berteriak, merasa sangat takut, jantung berdetak kencang dan lari tetapi sekarang yang tersisa hanya masih ada perasaan agak jijik saja. Subjek bercerita ia bahkan sudah berani mengusir kucing itu sendiri padahal dulu ia selalu meminta bantuan teman – teman atau ibunya untuk menyingkirkannya. Hal itu diperkuat juga dengan hasil wawancara teman yang bersama subjek.

Selanjutnya subjek bercerita bahwa sorenya usai kuliah ia berpapasan dengan kucing di parkiran motor jaraknya $\pm 2 - 3$ meter dan kucing itu berjalan melewatinya. Peneliti menanyakan

perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat bertemu binatang itu. Subjek bercerita masih merasa cukup takut dan awalnya cemas karena kucingnya bergerak tetapi ia sudah bisa mengontrol dirinya dan mampu berjalan biasa pada jarak itu padahal biasanya dulu kalau melihat kucing pada jarak itu ia langsung panik dan lari. Subjek dapat merasakan turunnya tingkat ketakutannya bertemu kucing pada kedua jarak itu dibanding dulu, lalu subjek mengisi *phobia questionnaire*.

Pada sesi kedua (22 Desember 2011), subjek bercerita bahwa pagi itu saat mengendarai motor ia melihat ada kucing besar berwarna kuning duduk di pinggir jalan jaraknya \pm 4 meter. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat melihat binatang itu. Subjek bercerita masih merasa sedikit takut tetapi reaksinya sudah biasa, tenang, tidak panik dan mampu melihat kucingnya. Hal itu dirasakannya sudah berbeda dibanding dulu, karena biasanya dulu kalau melihat kucing pada jarak itu perasaannya sangat takut dan hanya berani melihat sekilas. Subjek dapat merasakan turunnya tingkat ketakutannya melihat kucing pada jarak itu dibanding dulu, lalu subjek mengisi *phobia questionnaire*.

Pada sesi ketiga (23 Desember 2011), subjek bercerita bahwa pagi itu terbangun kaget karena mendengar suara beberapa kucing marah yang cukup kencang dan dekat di luar rumah selama \pm 10 menit. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat mendengar suara itu. Subjek bercerita masih sedikit takut tetapi reaksinya biasa dan sudah tidak deg – degan seperti dulu atau yang lain. Selanjutnya subjek bercerita bahwa siangnya seorang teman datang ke rumah dan saat subjek meminjam laptop teman tersebut ia melihat ada gambar kucing di layar. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat melihat gambar kucing tersebut. Subjek

bercerita perasaannya sudah tidak takut/biasa dan ia bahkan menyentuh gambar itu. Hal itu diperkuat pula dengan wawancara teman yang bersama subjek. Subjek dapat merasakan turunnya tingkat ketakutannya pada gambar atau suara kucing dibanding dulu, lalu subjek mengisi *phobia questionnaire*.

5. Follow Up

Follow up (FU) dilakukan sebanyak dua kali. Pada *follow up* dilakukan tes realitas yang bertujuan untuk menguji kembali tingkat efektifitas terapi pada fobia subjek. Pada *follow up* sesi pertama (16 Januari 2012), subjek melihat kucing yang duduk di tangga depan gedung Thomas Aquinas dengan biasa dan mampu mengikuti kucingnya turun ke basemen parkir di bawah. Subjek maju mendekati kucing dan mampu berdiri pada jarak $\pm 1,5$ meter dengan kucing sambil melihat kucing yang sedang duduk melihatnya tersebut. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat melihat kucing tersebut. Subjek mengungkapkan perasaannya sudah tidak takut dan reaksinya biasa.

Pada saat diminta maju, awalnya subjek menolak tapi kemudian ia mampu maju 1 langkah jarak $\pm 1,25$ meter sambil masih melihat kucing tersebut. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS. Subjek mengungkapkan perasaannya mulai sedikit takut.

Pada saat diminta maju lagi, subjek menolak tetapi kemudian ia mampu maju 1 langkah jarak ± 1 meter sambil melihat ke arah kucing tersebut. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS. Subjek mengungkapkan perasaannya sudah amat takut, lalu tiba – tiba kucing terlihat menjulurkan kaki subjek agak kaget dan kembali ke jarak $\pm 1,5$ meter. Subjek dapat

merasakan perasaan takutnya langsung turun dan sudah tidak takut melihat kucing pada jarak itu.

Pada *follow up* sesi kedua (18 Januari 2012), subjek langsung maju mendekati kucing yang sedang duduk di area parkir motor di depan gedung Thomas Aquinas dan berdiri pada jarak \pm 1 meter sambil melihat kucing yang sedang duduk memunggingnya dengan biasa. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat melihat kucing tersebut. Subjek mengungkapkan perasaannya sudah tidak takut.

Pada saat diminta maju, awalnya subjek menolak tapi kemudian ia mampu maju sedikit perlahan – lahan mendekati kucing sambil masih melihat ke arah kucing tersebut. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS. Subjek mengungkapkan perasaannya sudah amat takut lalu kembali ke jarak \pm 1 meter. Subjek dapat merasakan perasaan takutnya langsung turun dan sudah tidak takut melihat kucing pada jarak itu. Subjek dapat merasakan perbedaannya bertemu kucing pada jarak itu dibanding dulu.

Pada saat diminta maju lagi, awalnya subjek menolak tetapi kemudian ia mampu majukan satu kaki sedikit sehingga jaraknya menjadi dua langkah dengan kucing. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS. Subjek mengungkapkan sudah tidak takut hanya masih sedikit jijik saat melihat kucingnya menjilati tubuh tetapi subjek tidak pindah dari jarak itu. Subjek dapat merasakan perbedaannya bertemu kucing pada jarak itu dibanding dulu. Pada kedua *follow up*, ditutup dengan pengisian *phobia questionnaire*.

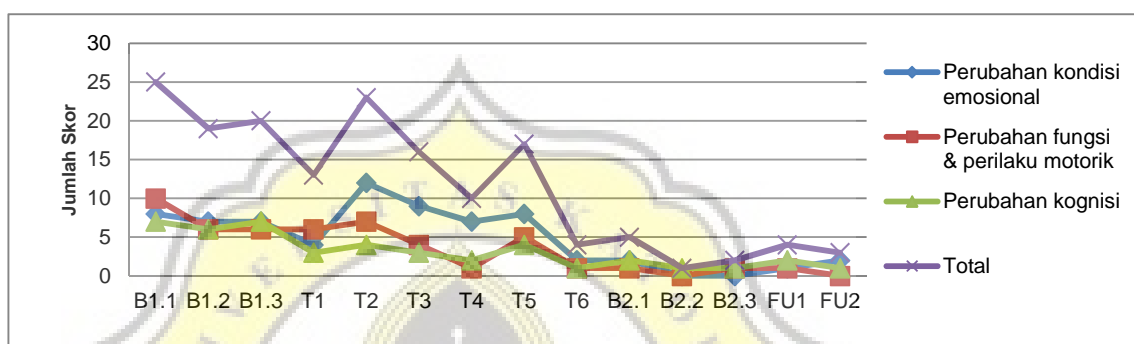
E. Analisis Hasil Penelitian

1. Subjek 1 (LF)

a) Analisis Kuantitatif

1) Analisis Phobia Rating Scale

Berdasarkan hasil skor observasi *phobia rating scale* yang dilakukan saat *baseline*, tritmen, *baseline* kedua dan *follow up* maka diperoleh grafik sebagai berikut:



Grafik 1. Skor Phobia Rating Scale Subjek 1

Pada grafik ini dapat dilihat bahwa B1.1 memiliki skor adalah 25 dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 8, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 10, dan skor perubahan kognisi yaitu 7. Pada B1.2, skornya adalah 19 dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 7, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 6, dan skor perubahan kognisi yaitu 6. Pada B1.3, skornya adalah 20 dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 7, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 6, dan skor perubahan kognisi yaitu 7. Pada tahap ini subjek bercerita tentang pengalaman dan ketakutannya pada kucing dan kondisinya tampak tidak tenang waktu membaca *informed consent* dan saat mendengar pemberitahuan mengenai jadwal terapi.

Tritmen pertama (T1) yaitu subjek melihat gambar kucing dari ujung ruangan, lalu mendekati, menyentuh dan memegang gambar kucing tersebut dengan skor adalah 13, dimana skor

perubahan kondisi emosional yaitu 4, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 6, dan skor perubahan kognisi yaitu 3. Pada tahap ini simtom – simtomnya terutama kondisi emosional dan kognisi subjek tampak mengalami penurunan.

Tritmen kedua (T2) yaitu subjek mendengarkan berbagai suara kucing (*ringtones*) dengan skor adalah 23, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 12, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 7, dan skor perubahan kognisi yaitu 4. Pada tahap ini simtom – simtom kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik dan kognisi subjek tampak mengalami peningkatan.

Tritmen ketiga (T3) yaitu subjek melihat kandang berisi kucing yang tertutup kain hitam dari ujung ruangan dan mendekati kandang kucing tersebut dengan skor adalah 16, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 9, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 4, dan skor perubahan kognisi yaitu 3. Pada tahap ini simtom – simtom kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik dan kognisi subjek tampak mengalami penurunan.

Tritmen keempat (T4) yaitu subjek mengulangi melihat kandang berisi kucing yang tertutup kain hitam dari ujung ruangan, lalu mendekati dan menyentuh kandang kucing tersebut dengan skor adalah 10, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 7, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 1, dan skor perubahan kognisi yaitu 2. Pada tahap ini simtom – simtom kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik dan kognisi subjek tampak mengalami penurunan.

Tritmen kelima (T5) yaitu subjek melihat langsung kucing di dalam keranjang dari ujung ruangan (*in vivo*) dengan skor adalah 17, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 8, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 5, dan skor

perubahan kognisi yaitu 4. Pada tahap ini simtom – simtom kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik dan kognisi subjek tampak mengalami peningkatan.

Tritmen keenam (T6) yaitu subjek mengulangi melihat langsung kucing di dalam keranjang dari ujung ruangan (*in vivo*) dan mendekati keranjang kucing tersebut dengan skor adalah 4, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 2, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 1, dan skor perubahan kognisi yaitu 1. Pada tahap ini simtom – simtom kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik dan kognisi subjek tampak mengalami penurunan.

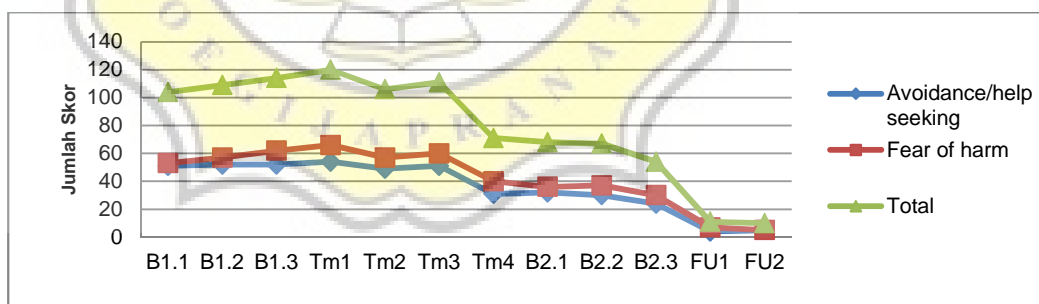
Pada *baseline* kedua (B2) dapat terlihat perubahan pada ketakutan subjek terhadap kucing. Pada B2.1 memiliki skor adalah 5, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 2, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 1, dan skor perubahan kognisi yaitu 2. Pada B2.2, skornya adalah 1, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 0, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 0, dan skor perubahan kognisi yaitu 1. Pada B2.3, skornya adalah 2, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 0, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 1, dan skor perubahan kognisi yaitu 1. Pada tahap ini subjek bercerita tentang perubahan ketakutannya terhadap kucing dan sudah tidak menunjukkan reaksi seperti pada *baseline* pertama, hanya pada B2.1 menurut subjek masih agak kaget dan cemas awal bertemu kucing di kantin dan parkir motor tetapi segera turun. Sedangkan pada B2.3, menurut subjek masih agak kaget awal mendengar suara beberapa kucing marah dari luar rumah tetapi segera turun.

Pada *follow up* (FU) dapat dilihat perubahan subjek dalam tes realitas yang dilaksanakan. Pada FU1 memiliki skor adalah 4, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 1, skor

perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 1, dan skor perubahan kognisi yaitu 2. Pada FU2 memiliki skor adalah 3, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 2, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 0, dan skor perubahan kognisi yaitu 1. Pada kedua *follow up* terlihat jumlah skor yang mengalami penurunan. Pada *follow up* pertama, masih muncul sedikit reaksi cemas, kaget, panik dan takut waktu berdiri semakin dekat dengan kucing tetapi segera turun waktu subjek berdiri pada jarak $\pm 1,5$ meter. Sedangkan pada *follow up* kedua, masih muncul sedikit reaksi jijik, cemas dan takut waktu berdiri makin dekat dengan kucing tetapi segera turun waktu subjek berdiri pada jarak ± 1 meter.

2) Analisis Phobia Questionnaire

Berdasarkan hasil skor pengukuran *phobia questionnaire* yang dilakukan saat *baseline*, *tritmen*, *baseline* kedua dan *follow up* maka diperoleh grafik sebagai berikut:



Grafik 2. Skor *Phobia Questionnaire* Subjek 1

Pada grafik *phobia questionnaire* dapat dilihat bahwa B1.1 memiliki skor adalah 104, dengan skor penghindaran (*avoidance/help seeking*) yaitu 51 dan skor takut akan dilukai (*fear of harm*) yaitu 53. Pada B1.2 memiliki skor adalah 109, dengan skor penghindaran yaitu 52 dan skor takut akan dilukai yaitu 57. Pada

B1.3 memiliki skor adalah 114, dengan skor penghindaran yaitu 52 dan skor takut akan dilukai yaitu 62.

Pada minggu pertama tritmen (Tm1) terdiri dari tritmen pertama dan kedua memiliki skor adalah 120, dengan skor penghindaran yaitu 54 dan skor takut akan dilukai yaitu 66.

Pada minggu kedua tritmen (Tm2) terdiri dari tritmen ketiga dan keempat memiliki skor adalah 106, dengan skor penghindaran yaitu 49 dan skor takut akan dilukai yaitu 57.

Pada minggu ketiga tritmen (Tm3) terdiri dari tritmen kelima memiliki skor adalah 111, dengan skor penghindaran yaitu 51 dan skor takut akan dilukai yaitu 60.

Pada minggu keempat tritmen (Tm4) terdiri dari tritmen keenam memiliki skor adalah 71, dengan skor penghindaran yaitu 31 dan skor takut akan dilukai yaitu 40.

Pada *baseline* kedua, dapat dilihat bahwa B2.1 memiliki skor adalah 68, dengan skor penghindaran yaitu 32 dan skor takut akan dilukai yaitu 36. Pada B2.2 memiliki skor adalah 67, dengan skor penghindaran yaitu 30 dan skor takut akan dilukai yaitu 37. Pada B2.3 memiliki skor adalah 54, dengan skor penghindaran yaitu 24 dan skor takut akan dilukai yaitu 30.

Pada *follow up*, dapat dilihat bahwa FU1 memiliki skor adalah 11, dengan skor penghindaran yaitu 4 dan skor takut akan dilukai yaitu 7. Pada FU2 memiliki skor adalah 10, dengan skor penghindaran yaitu 5 dan skor takut akan dilukai yaitu 5.

Berdasarkan hasil keseluruhan *phobia questionnaire* didapatkan perubahan hasil skor dari *baseline* yaitu dari skor 104 dan setelah diberikan terapi EFT pada *follow up* berada pada skor 10.

3) SUDS

Pada ketiga sesi *baseline* subjek mengungkapkan bila bertemu kucing “sekarang” skor SUDS takutnya sebesar 7 (bila kucing ada di luar ruangan) dan SUDS takutnya sebesar 10 (bila kucing ada di dalam ruangan).

Pada ketiga sesi *baseline* kedua subjek mengungkapkan bahwa sekarang kalau melihat kucing atau mendengar suara kucing marah jaraknya jauh skor SUDSnya 0 (kalau dulu jarak berapapun skor SUDS takutnya 8), dan sekarang bila melihat kucing pada jarak dekat misal $\pm 3 - 4$ meter dan mendengar suara kucing marah yang dekat skor SUDS takutnya hanya 3.

Pada kedua sesi *follow up* subjek mengungkapkan sekarang bila melihat kucing pada jarak $\pm 1 - 1,5$ meter skor SUDSnya 0.

4) Analisis SPSS

Perhitungan analisis data subjek 1 pada *baseline* (B1) – *baseline* kedua (B2) dengan menggunakan metode *Wilcoxon Signed Ranks Test* (Walpole, 1998) yang dilakukan pada subjek 1 dengan *Phobia Questionnaire* memperoleh nilai $z = -1.604$ mempunyai kemungkinan $p = 0.109$ ($p > 0.05$) Sig. (1- *tailed*) $p = 0.0545$ ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada respon fobia subjek pada *baseline* dan *baseline* kedua. Sedangkan analisis data pada *baseline* kedua (B2) – *follow up* (FU) memperoleh nilai $z = -1.414$ mempunyai kemungkinan $p = 0.157$ ($p > 0.05$) Sig. (1- *tailed*) $p = 0.0785$ ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada respon fobia subjek pada *baseline* kedua dan *follow up* (hasil analisis dilampirkan).

b) Analisis Kualitatif

Proses terapi *emotional freedom techniques* (EFT) yang telah dilakukan pada subjek yang mengalami fobia binatang membawa perubahan kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik, dan kognisi subjek. Proses ini didapat dari wawancara dan observasi, serta hasil tes *phobia questionnaire*.

Pada *baseline* dapat terlihat perubahan yang tampak pada subjek yaitu saat subjek membaca *informed consent* yang mengandung resiko berhadapan langsung dengan objek fobianya yaitu kucing. Pikiran tentang hal itu membuat simtom – simtom kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik, dan kognisinya tampak meningkat bahkan subjek menanyakan “mbak nanti apa bertemu langsung dengan kucing? hiiii..”. Subjek mengungkapkan masih bisa merasakan sensasi perasaannya yang dulu yaitu saat kucing yang ekornya terjepit membelalakkan mata sambil mengeong keras dan mengeluarkan taring yang membuatnya merasa takut dan deg – degan; namun setelah diberi penjelasan tentang manfaat yang akan diterima dan memang adanya keinginan untuk sembuh akhirnya membuat subjek mantap mengikuti proses terapi ini. Meskipun saat diberitahu mengenai jadwal terapi untuk minggu berikutnya subjek terlihat cemas, panik dan bernafas cepat dan mengatakan “besok ndak langsung ketemu kucingnya kan? takut mbak..!!!”. Hal itu dibarengi dengan meningkatnya skor *phobia questionnaire*nya selama *baseline*, yang menunjukkan bahwa ketakutan subjek terhadap kucing, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai termasuk tinggi. Pada tahap *baseline* ini subjek juga menceritakan berbagai pengalaman bertemu kucing termasuk yang baru – baru ini terjadi sambil mempratekkannya kembali.

Pada ketiga sesi *baseline* ini subjek mengungkapkan bila bertemu kucing sekarang dan kucingnya ada di luar ruangan atau

kucing ada di dalam ruangan kelas itu perasaannya sudah sangat takut.

Tritmen pertama (T1) yaitu subjek melihat gambar kucing dari ujung ruangan, lalu mendekati, menyentuh dan memegang gambar kucing. Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami penurunan, meskipun di awal tritmen kondisi subjek tampak tidak stabil dan beberapa simtom muncul tinggi yaitu takut, wajah pucat dan menghindari objek. Hal ini disebabkan pertamakalinya subjek melihat gambar kucing terutama bagian mata yang sangat ditakutinya. Subjek mengungkapkan bahwa saat terapi merasa sangat takut dan deg – degan sehingga sering menutup mata. Setelah terapis melakukan prosedur EFT pada subjek yang meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan terlihat simtom – simtomnya mulai turun dan kondisi subjek menjadi stabil dan akhirnya subjek mampu melihat, menyentuh dan memegang gambar kucing tersebut dengan biasa dan tenang. Subjek melaporkan “sudah gak papa kalau melihat gambar tetapi kalau melihat yang asli belum tau”. Selanjutnya saat melihat beberapa gambar kucing yang lain dalam jarak dekat subjek terlihat bisa langsung adaptif dan melaporkan sudah tidak takut. Setelah tritmen selesai subjek tampak lelah tetapi mukanya cerah dan tersenyum lebar. Subjek mengungkapkan perasaannya lega, sudah tidak takut, dan masih tidak percaya sudah bisa melihat dan memegang gambar kucing tersebut. Pikiran yang muncul adalah sudah tidak apa – apa. Kesulitan yang dialami pada sesi tritmen ini adalah saat ia diminta untuk menyentuh gambar agak lama karena seperti melihat kucing yang asli.

Tritmen kedua (T2) yaitu subjek mendengarkan suara kucing (*ringtones*). Sebelum tritmen subjek mengungkapkan sempat ragu untuk berangkat karena takut tetapi akhirnya ia mau datang. Saat ditanya subjek mengungkapkan perasaannya se usai sesi tritmen

yang kemarin dengan mengatakan “plong, sempoyongan dan pusing”. Subjek mengungkapkan perasaannya bila melihat gambar kucingnya kembali dan mengatakan “sudah biasa tapi karena kemarin masih capek dan *shock* melihat gambar kucing akhirnya pusing”. Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami peningkatan, hal ini disebabkan subjek mendengarkan suara kucing marah secara terus – menerus yang merupakan faktor utama yang mengingatkan pada pengalaman traumatisnya. Di awal tritmen kondisi subjek tampak tidak stabil dan beberapa simtomnya muncul tinggi yaitu takut, wajah pucat, menghindari objek, tetapi yang paling terlihat karena muncul berulang adalah pusing dan mual. Setelah dilakukan prosedur EFT yang meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan terlihat simtom – simtomnya mulai turun dan kondisi subjek menjadi stabil dan akhirnya subjek mampu duduk tenang mendengarkan suara kucing marah sambil membuka mata dengan sorot yang lebar dan kuat. Selanjutnya saat mendengar beberapa suara *ringtones* kucing yang lain subjek terlihat bisa cepat adaptif mendengarkan berbagai suara tersebut. Di akhir tritmen subjek melaporkan “mendengar suara sudah tidak apa – apa tapi kalau besok bertemu kucing asli belum tau karena mendengar dan melihat langsung”. Setelah tritmen selesai subjek mengungkapkan perasaannya lega, sudah tidak takut dan sudah tidak merasakan simtom ketubuhan apapun. Hal ini dirasakannya sudah berbeda dengan dulu, karena biasanya bila mendengar suara kucing ia langsung panik dan mengawasi sekitar. Kesulitan yang dialami pada sesi tritmen ini adalah saat ia mendengar suara kucing 2 karena mirip dengan suara kucing yang dulu terinjak ekornya. Pada minggu pertama tritmen (Tm1) ini terlihat meningkatnya skor *phobia questionnaire* subjek, menurut subjek ini disebabkan pertamakalinya ia berhadapan secara terus –

menerus dengan media berupa gambar dan suara *ringtones* kucing yang mengingatkan pada pengalaman traumatiknya.

Tritmen ketiga (T3) yaitu subjek melihat kandang berisi kucing yang tertutup kain hitam dari ujung ruangan dan mendekati kandang kucing tersebut. Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami penurunan, perubahan ditunjukkan dengan turunnya beberapa simtom dibanding sesi sebelumnya yaitu takut, wajah pucat, badan kaku/tegang, serta tidak munculnya nafas cepat, jijik/geli, merinding dan sulit konsentrasi. Meskipun demikian di awal tritmen kondisi subjek sempat kurang stabil dan subjek mengungkapkan bahwa selain takut muncul perasaan pusing, mual dan lemas terutama saat maju mendekati kandang dan hal itu dirasakan sebagai kesulitannya dalam tritmen ini. Setelah terapis melakukan prosedur EFT meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan terlihat simtom – simtom mulai turun dan kondisi subjek menjadi stabil. Akhirnya subjek mampu berdiri melihat kandang berisi kucing yang tertutup kain dengan jelas dan tenang pada jarak dua langkah dari pintu (\pm jarak 5 meter dari kucing) dan melaporkan perasaannya sudah tidak takut.

Tritmen keempat (T4) yaitu subjek mengulangi melihat kandang berisi kucing yang tertutup kain hitam dari ujung ruangan, lalu mendekati dan menyentuh kandang tersebut. Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami penurunan, perubahan ditunjukkan dengan turunnya beberapa simtom dibanding sesi sebelumnya yaitu pusing, mual, menghindari objek, serta tidak muncul badan kaku/tegang, panik dan goyah saat berdiri. Meskipun demikian awal tritmen kondisi subjek sempat kembali kurang stabil disebabkan merasa cemas dan melihat posisi kandang yang lebih dekat dibanding kemarin. Setelah dilakukan prosedur EFT pada subjek meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan terlihat simtom – simtomnya segera turun dan subjek

bisa cepat adaptif melihat dan mendekati kandang tersebut. Subjek melaporkan “tidak terlalu takut sampe kayak kemaren soalnya dia ndak gerak – gerak, kemaren kan dia gerak – gerak”, “berasa itu didalamnya ada kucing ini terasa ndak ada kucing karena dari tadi diam ndak ada gerakan”.

Pada awal mau menyentuh kandang subjek mendengar ada suara dan mengungkapkan bahwa ia langsung merasa pusing, mual, dan lemas karena takut dan cemas membayangkan kucingnya membuka pintu kandang dan keluar dan hal itu dirasakan sebagai kesulitannya dalam tritmen ini. Setelah diulangi beberapa putaran pengetukan simtom – simtomnya mulai turun dan subjek melaporkan sudah tidak takut hanya merasa masih cukup pusing. Kondisi subjek makin membaik setelah mundur dan diulangi beberapa putaran pengetukan terlihat simtom pusingnya segera turun dan kondisi subjek menjadi stabil, lalu subjek bisa langsung maju mendekati keranjang dan menyentuh keranjang tersebut dengan lama dan tenang meski sebelumnya sempat mendengar ada suara kembali. Di akhir tritmen subjek melaporkan sudah tidak takut/ biasa bertemu kucing di kandang yang ditutupi kain di dalam ruangan. Setelah tritmen ini selesai subjek mengungkapkan perasaannya lega dan masih tidak percaya sudah bisa menyentuh kandang berisi kucing dimana hal itu belum pernah dilakukan sebelumnya karena biasanya ia langsung lari atau menghindar. Hal itu dibarengi ikut menurunnya skor *phobia questionnaire*nya pada minggu kedua tritmen (Tm2) ini yang menunjukkan ketakutan subjek terhadap kucing, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai telah mengalami penurunan.

Tritmen kelima (T5) yaitu subjek melihat langsung kucing di dalam keranjang dari ujung ruangan (*in vivo*). Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami peningkatan. Di awal tritmen kondisi subjek tampak tidak stabil disebabkan ia melihat

kucing sedang melihatnya dan pikiran yang muncul adalah takut kucingnya meloncat keluar dari keranjang. Hal itu membuat beberapa simtomnya tampak meningkat dibanding sesi sebelumnya yaitu takut, menghindari objek, goyah saat berdiri, mual, serta munculnya sedikit merinding dan panik. Sedangkan simtom yang masih muncul dalam jumlah sedang yaitu pusing, wajah pucat dan cemas. Setelah terapis melakukan prosedur EFT meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan terlihat simtom – simtom subjek mulai berkurang tetapi kondisinya masih belum benar – benar stabil. Subjek mengungkapkan bahwa saat melihat mata kucing yang melihatnya membuatnya seperti merasakan kembali sensasi perasaan yang dulu (yaitu saat kucing yang terinjak ekornya membelalakkan mata sambil mengeong keras) yang menyebabkan ketakutannya menjadi tinggi.

Subjek berulang kali merasakan pusing, mual dan lemas dan mengungkapkan “takut nek dia jalan kesini”, “kayak waktu itu takut kalau dia ngeliatin, terus sampai keluar taringnya, bersuara terus jalan kesini”. Kondisi subjek makin tidak stabil saat melihat bentuk kucing tersebut dan mengatakan “takut liat bentuk apa ya...kayak dia tu mau kesini kayak dia tu nggak tenang kayak tidur biasa gitu lo pak...kayak ndak lagi tidur gitu”. Hal itu membuatnya merasa sangat takut dan setelah diulangi beberapakali putaran pengetukan terlihat simtom – simtom subjek mulai berkurang dibanding sebelumnya. Di akhir tritmen subjek melaporkan masih amat takut dan lumayan pusing, tetapi sudah tidak mual. Hal itu disebabkan subjek melihat kucingnya bergerak dan pikirannya adalah takut kucing meloncat dan berjalan ke arahnya. Hal ini dibarengi dengan meningkatnya skor *phobia questionnaire*nya pada minggu ketiga tritmen (Tm3), dan menurut subjek ini disebabkan pertamakali ia berhadapan secara langsung dan terus – menerus dengan kucing

dan saat melihat mata kucing dan kucing juga sedang melihatnya dirasakan sebagai kesulitannya dalam terapi ini, karena biasanya subjek memang selalu menghindari melihat mata bila bertemu dengan kucing.

Tritmen keenam (T6) yaitu subjek mengulangi melihat langsung kucing di dalam keranjang dari ujung ruangan (*in vivo*) dan mendekati kucing di dalam keranjang tersebut. Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami penurunan, perubahan ditunjukkan dengan turunnya beberapa simtom dibanding sesi sebelumnya yaitu takut, menghindari objek, pusing, dan wajah pucat, serta tidak munculnya mual, cemas, merinding, panik dan goyah saat berdiri. Meskipun demikian di awal tritmen kondisi subjek sempat masih belum stabil seperti kemarin namun setelah terapis melakukan prosedur EFT yang meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan terlihat simtom – simtom subjek segera turun dan kondisinya menjadi stabil dan bisa cepat adaptif melihat dan mendekati kucing di dalam keranjang. Di akhir tritmen subjek melaporkan sudah tidak takut melihat kucing di dalam keranjang di dalam ruangan dengan jarak terdekatnya ± 3 meter. Hal ini dibarengi dengan menurunnya skor *phobia questionnaire* pada minggu tritmen keempat (Tm4) yang menunjukkan ketakutan subjek terhadap kucing, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai telah mengalami penurunan. Kesulitan yang dialami pada sesi tritmen ini adalah saat ia diminta maju lebih dekat lagi ke keranjang karena belum siap.

Subjek mengungkapkan seandainya membayangkan maju lebih dekat dengan keranjang maka perasaannya mulai agak takut (bila kucing di dalam keranjang) dan amat takut (bila kucing di luar keranjang). Hal yang dirasakannya sudah berbeda dengan dulu adalah sekarang ia sudah bisa berdiri cukup dekat dan melihat kucing pada jarak ± 3 meter dengan tenang dan lama dimana

sebelumnya kalau bertemu kucing pada jarak itu ia langsung menutup mata, berteriak, panik dan lari.

Pada *baseline* kedua menghasilkan perubahan pada ketakutan subjek terhadap kucing yang membuat subjek dapat melakukan aktivitas dengan biasa tanpa harus menghindari pada jarak tertentu dengan kucing. Pada sesi pertama (21 Desember 2011), subjek bercerita bahwa siang itu saat makan siang dengan teman di kantin ia melihat seekor kucing pada jarak $\pm 1 - 2$ meter dan melaporkan perasaannya masih lumayan takut tetapi sudah bisa mengontrol diri dan tidak panik berada pada jarak itu dengan kucing, kalau biasanya dulu melihat kucing pada jarak itu ia langsung berteriak, merasa sangat takut, jantung berdetak kencang dan lari, tetapi sekarang yang tersisa hanya masih ada perasaan agak jijik saja. Subjek bahkan sudah berani mengusir kucing itu padahal dulu selalu minta bantuan teman atau ibunya untuk menyingkirkannya. Hal ini didukung pernyataan teman yang makan bersama subjek dan didapatkan informasi bahwa subjek sudah tidak menghindari saat bertemu kucing, mampu mengusir kucingnya sendiri, lalu melanjutkan makan kembali.

Selanjutnya subjek bercerita bahwa sorenya usai kuliah ia berpapasan dengan kucing yang berjalan melewatinya di parkir motor jaraknya $\pm 2 - 3$ meter. Subjek melaporkan perasaannya masih cukup takut dan awalnya cemas tetapi ia sudah bisa mengontrol dirinya padahal kalau dulu biasanya melihat kucing pada jarak itu ia langsung panik dan lari. Subjek melaporkan perasaannya saat melihat kucing itu adalah sudah tidak terlalu deg – degan, sudah tidak mendramatisir/ bereaksi berlebihan seperti dulu (misal panik, berteriak, lari, menutup mata, bernafas cepat, dan sebagainya) dan sudah mampu berjalan biasa pada jarak itu. Hal yang dirasakannya sudah berbeda dengan dulu adalah sekarang ia bisa segera melupakan pertemuannya dengan kucing

sedangkan dulu biasanya sulit melupakan dalam waktu lama. Selain itu bila ia pergi ke kantin, gazebo atau tempat baru kadang masih mengawasi tetapi sudah tidak seintens dulu.

Pada sesi kedua (22 Desember 2011), subjek bercerita bahwa pagi itu saat mengendarai motor ia melihat seekor kucing besar berwarna kuning duduk di pinggir jalan jaraknya \pm 4 meter dan perasaannya masih sedikit takut tetapi ia sudah menganggap biasa, tenang, tidak panik dan mampu melihat kucingnya. Hal yang dirasakannya sudah berbeda dengan dulu adalah biasanya kalau dulu bertemu kucing pada jarak itu perasaannya sudah sangat takut dan hanya berani melihat kucingnya sekilas.

Pada sesi ketiga (23 Desember 2011), subjek bercerita bahwa pagi itu terbangun kaget karena mendengar suara beberapa kucing marah yang kencang dan dekat dari luar rumah selama \pm 10 menit dan subjek melaporkan perasaannya masih sedikit takut tetapi reaksinya sudah biasa, sudah tidak deg – degan atau yang lain padahal biasanya kalau dulu mendengar suara kucing subjek langsung panik, menutup telinga dan mengawasi sekitar. Selanjutnya subjek bercerita bahwa siang itu seorang teman datang ke rumah dan saat meminjam laptop temannya subjek melihat ada gambar kucing di layar. Subjek melaporkan perasaannya sudah tidak takut melihat gambar kucing itu dan menyentuhnya. Hal ini juga didukung pernyataan teman subjek dan didapatkan informasi bahwa subjek sudah tidak menghindar saat melihat gambar kucing dan bisa menyentuh gambar tersebut. Hal ini dibarengi ikut menurunnya skor *phobia questionnaire* subjek selama *baseline* kedua, hal itu menunjukkan ketakutan subjek terhadap kucing, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai telah mengalami penurunan. Pada *baseline* kedua ini dapat disimpulkan bahwa reaksi subjek yang jelas berubah adalah subjek sudah tidak

menghindar dalam jarak tertentu dengan kucing, mampu mengontrol dirinya dan lebih tenang.

Pada ketiga sesi *baseline* kedua ini subjek menegaskan bahwa sekarang kalau melihat kucing atau mendengar suara kucing marah yang jaraknya jauh perasaannya sudah tidak apa – apa, sedangkan kalau dulu jarak berapapun perasaannya sudah sangat takut; selain itu sekarang bila melihat kucing pada jarak dekat $\pm 2 - 4$ meter dan mendengar suara kucing marah yang dekat perasaannya hanya sedikit takut, kalau dulu biasanya ia langsung panik dan lari sedangkan sekarang ia sudah lebih tenang dan bisa mengontrol dirinya.

Pada *follow up* menghasilkan perubahan pada ketakutan subjek terhadap kucing yang terlihat pada tes realitas yang dilaksanakan dimana subjek dapat mendekati kucing dan berdiri dekat pada jarak tertentu (yang menurutnya nyaman) dengan biasa tanpa menghindari kucing tersebut. Pada *follow up* pertama (16 Januari 2012), subjek mampu melihat kucing di tangga depan gedung Thomas Aquinas dan mengikutinya turun ke basemen parkir bawah. Subjek melaporkan perasaannya “biasa aja” waktu melihat kucing yang sedang duduk melihat ke arahnya (tanpa keranjang) pada jarak $\pm 1,5$ meter dan mengatakan “maksudnya nggak takut, nggak deg – degan, nggak keringetan”. Hal ini dirasakannya sudah berbeda dengan dulu karena sebelumnya bila melihat kucing pada jarak itu perasaannya sudah amat takut. Sedangkan pada jarak yang lebih dekat ± 1 meter subjek melaporkan perasaannya deg – degan, amat takut, tidak konsentrasi, berkeringat, ingin pergi, dan kaget. Selain itu pikiran yang muncul adalah takut kucing mendekati atau meloncat ke arahnya, tetapi saat kembali berdiri pada jarak $\pm 1,5$ meter subjek merasakan ketakutannya langsung turun dan perasaannya sudah tidak takut melihat kucing tersebut.

Pada *follow up* kedua (18 Januari 2012), subjek mampu langsung maju mendekati kucing di area parkir motor di depan gedung Thomas Aquinas. Subjek melaporkan sudah tidak takut melihat kucing yang sedang duduk memunggingnya (tanpa keranjang) pada jarak \pm 1 meter. Sedangkan pada jarak yang lebih dekat subjek melaporkan perasaannya deg – degan dan amat takut dan pikiran yang muncul adalah takut kucing berbalik ke arahnya, tetapi saat kembali berdiri pada jarak \pm 1 meter subjek merasakan ketakutannya langsung turun dan sudah tidak takut melihat kucing tersebut. Subjek melaporkan perasaannya “biasa saja”, “deg – degan ada tapi sedikit banget”. Di akhir *follow up* subjek mengungkapkan perubahan yang dirasakannya adalah mampu berdiri pada jarak terdekat sekitar dua langkah dari kucing, tidak langsung pergi, serta sudah bisa melihat kucing lebih lama. Subjek mengungkapkan sudah tidak takut hanya masih sedikit jijik saat melihat kucingnya menjilati tubuh tetapi ia bisa mengontrolnya dan tidak pindah dari jarak itu. Subjek juga mendapatkan dukungan dari temannya di belakang agar tetap stabil dan menguasai diri saat menghadapi kucing tersebut. Hal ini dirasakannya sudah berbeda dengan dulu karena biasanya kalau melihat kucing pada jarak \pm 1 – 2 meter subjek langsung merasa deg – degan, takut, hanya melihat sekilas dan lari.

Setelah *follow up*, subjek mengungkapkan bahwa “kalau sewaktu – waktu nanti lihat dan ketemu kucing sudah biasa, tidak perlu lari, tidak deg – degan, tidak panik atau heboh seperti dulu dan bisa lebih berani menghadapinya”. Pada *follow up* ini dapat disimpulkan bahwa pada jarak tertentu (yang menurutnya nyaman) subjek sudah tidak menghindari dan mampu berdiri melihat kucing dalam waktu lama dengan biasa. Meskipun saat diminta maju semakin dekat dengan kucing ketakutan subjek mulai muncul,

tetapi pada jarak berdiri yang menurutnya nyaman yaitu $\pm 1 - 1,5$ meter subjek melaporkan sudah tidak masalah.

Pada kedua sesi *follow up* ini subjek menegaskan bahwa sekarang bila melihat kucing pada jarak $\pm 1 - 1,5$ meter perasaannya sudah tidak apa – apa. Hal ini dibarengi ikut menurunnya skor *phobia questionnaire* subjek selama *follow up*, hal itu menunjukkan ketakutan subjek terhadap kucing, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai telah mengalami penurunan.



F. Deskripsi Subjek 2

Nama (inisial)	: PY
Jenis kelamin	: Laki -laki
Usia	: 28 Tahun
Agama	: Kristen
Status	: Menikah
Pendidikan	: Menempuh kuliah S2 di Universitas Swasta di Semarang
Pekerjaan	: Karyawan perusahaan swasta
Anak ke	: 1 dari dua bersaudara
Alamat	: Semarang
Binatang yang ditakuti	: Cicak
Munculnya ketakutan	: Masa anak – anak
Keluhan	: Panik, deg – degan, cemas, berkeringat, berlari, menghindari objek, kaget, takut, sulit konsentrasi, ragu – ragu bertindak, marah – marah, minta orang lain untuk menyingkirkan.
Riwayat keluarga fobia	: Tidak ada

G. Gambaran Kasus Subjek

Subjek adalah mahasiswa S2 di salah satu Universitas swasta di Semarang. Subjek merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Sejak kecil dalam mendidik orangtua cenderung menanamkan nilai – nilai moral tetapi juga masih memberikan kebebasan pada subjek. Hubungan dengan seluruh anggota keluarganya baik, namun subjek merasa paling dekat dengan ayahnya karena cocok dalam pembicaraan, sedangkan dengan ibunya lebih sering membicarakan kegiatan sehari – hari saja. Masa kecil hingga kelas 2 SMP lebih banyak dihabiskan di rumah namun sejak kelas 3 SMP ia aktif

mengikuti kegiatan sekolah dan gereja dan memiliki banyak teman. Setelah menyelesaikan kuliah S1, subjek melanjutkan studi dan bekerja di sebuah perusahaan swasta.

Ketakutan terhadap cicak mulai sejak subjek disuruh ayahnya memegang cicak. Pada usia 4 tahun subjek bermain dengan lemari besi milik ayahnya dan melihat ada cicak di antara berkas di dalam lemari. Ayahnya menyuruh subjek memegang cicak itu tetapi subjek menolak, merasa jengkel dan pergi sambil mengomel. Selanjutnya kelas 2 SD, suatu siang habis bermain subjek duduk dipangku ayahnya yang memegang seekor cicak. Ayahnya menyuruh subjek menyentuh cicak itu namun karena sedang tidak *mood* subjek menolak dan ingin pergi tetapi tidak diperbolehkan sehingga akhirnya ia terpaksa menyentuh sedikit tubuh cicak dengan ujung jarinya, lalu lari sambil menangis. Selanjutnya kelas 5 SD, suatu pagi subjek minum segelas susu yang ada di meja makan. Tiba – tiba saat minum subjek kaget melihat ada cicak di dasar gelas dan subjek berteriak, melemparkan gelas, muntah, marah – marah, serta sulit melupakan dalam waktu lama.

Selanjutnya di kelas 6 SD, suatu hari ayahnya meminta subjek untuk menyerok cicak yang mati terjepit pintu. Awalnya subjek mengira cicaknya sudah mati tetapi saat diserok ternyata masih hidup dan meloncat di depannya yang membuatnya kaget, merasa takut dan jengkel, langsung melemparkan serok, dan pergi sambil mengomel. Subjek merasa jijik dan sulit melupakan dalam waktu lama. Sejak itu bila melihat cicak mati subjek merasa tidak nyaman, cemas, mengawasi, dan tidak percaya kalau cicaknya sudah mati. Selanjutnya saat SMA, subjek menceritakan tentang fobianya pada seorang teman di sekolah dan diberitahu kalau memegang cicak rasanya dingin, lembek dan empuk. Hal itu membuatnya semakin tidak menyukai cicak.

Beberapa pertemuan dengan cicak juga terjadi di rumah subjek, misalnya suatu hari subjek mau masuk ke kamar dan melihat ada cicak

di atas pintu subjek kaget, mundur agak jauh dan mengawasi lama, jantungnya berdetak kencang dan merasa takut kalau cicak jatuh atau bergerak ke arahnya sehingga akhirnya memilih pergi ke ruangan yang lain. Selanjutnya suatu hari subjek mau memberi makan burung dan melihat ada cicak yang muncul dari sangkar bergerak menuju ke arahnya. Subjek kaget, berteriak, jantungnya berdetak kencang dan lari. Sejak itu subjek menjadi enggan memberi makan burung itu dan menjualnya ke pasar. Selanjutnya bulan Desember 2011, setelah menempati rumah baru bersama istri subjek melihat ada bangkai cicak yang mati di ruang tamu tetapi ia tidak percaya kalau cicaknya sudah mati dan tidak berani menyingkirkan karena tidak ingin mengulangi kejadian yang seperti dulu. Akhirnya bangkai itu dibiarkan saja sebulan sampai mengeluarkan bau yang busuk, dan karena sudah tidak tahan mencium baunya akhirnya subjek meminta istrinya untuk membuang bangkai tersebut.

Selanjutnya awal bulan Januari 2012, suatu siang subjek menonton televisi sendiri di ruang tengah. Tiba – tiba subjek kaget melihat ada cicak yang muncul di dinding berjarak hanya beberapa meter dari sofa. Subjek merasa jantungnya berdetak kencang, sulit konsentrasi, hanya mengawasi intens dan lama, dan takut kalau cicaknya mendekati akhirnya ia memilih pergi meninggalkan ruangan itu. Selanjutnya sorenya saat masuk ke kamar mandi subjek kaget melihat ada cicak yang lari ke atas plafon. Subjek merasa takut, jantungnya berdetak kencang, hanya terdiam mengawasi lama dan tiba – tiba cicak itu jatuh tepat di depannya dan subjek berteriak keras, panik dan berlari keluar, lalu ia meminta istrinya untuk mengusir cicak tersebut. Setelah yakin cicaknya sudah pergi baru ia masuk kembali ke kamar mandi.

Pada pagi hari tanggal 12 Januari 2012, sebelum berangkat ke kampus subjek mengunjungi rumah orangtuanya. Saat melewati meja makan subjek kaget melihat ada cicak di dalam gelas bekas minum.

Subjek merasa jijik dan geli, jantungnya berdetak kencang, dan ia tidak berani menyingkirkan karena tidak percaya kalau cicaknya sudah mati lalu berkata dengan kesal “ini gelas siapa sih kok tidak dicuci?” lalu ia meminta adiknya untuk menyingkirkannya dan menanyakan kepastian tentang cicaknya kembali.

Selanjutnya pagi hari tanggal 13 Januari 2012, subjek berdiskusi dengan rekannya di kantor tiba – tiba subjek kaget melihat ada cicak yang bertengger di dekat lampu langit - langit di atasnya. Subjek memundurkan kursinya dan mengawasi lama, jantungnya berdetak kencang, dan merasa takut kalau cicak jatuh menimpanya akhirnya karena sulit berkonsentrasi di tempat itu subjek meminta diskusi pindah ke ruangan yang lain.

Saat ini subjek ingin bisa sembuh dari fobianya terhadap cicak karena sudah amat mengganggu terutama dalam menjalani rutinitasnya sehari – hari dan kegiatan yang seharusnya dapat dilakukan dengan cepat malah menjadi lama, tidak dilakukan, atau malah diganti yang lain. Subjek ingin supaya dalam aktivitas sehari – hari dapat bertingkah wajar dan tidak terganggu bila bertemu dengan cicak. Kesembuhan subjek ini mendapatkan dukungan dari keluarga subjek.

H. Deskripsi Proses Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan

- Mempersiapkan surat - surat yang diperlukan dalam penelitian
- Melakukan *briefing* dengan terapis tentang pelaksanaan tritmen
- Membangun *rapport* dengan subjek
- Melakukan observasi dan wawancara (skrining) dengan kriteria fobia spesifik berdasarkan DSM IV – TR
- Waktu keseluruhan pelaksanaan penelitian subjek 2 dari tanggal 10 Januari 2012 sampai 10 Maret 2012. Penelitian

dilaksanakan di kampus Unika Soegijapranata (di ruang kelas gedung Antonius dan ruang kelas gedung Thomas Aquinas) dan rumah subjek.

2. Baseline

Penelitian ini diawali dengan pemberian *informed consent* yang diberikan pada subjek, observasi keseharian subjek, dan dijadikan sebagai *baseline* pertama. Pada sesi pertama ini subjek diminta lebih dahulu membaca dan memahami *informed consent*, melakukan observasi dan wawancara tentang fobia subjek dan pada saat wawancara peneliti menanyakan kepada subjek bagaimana bila bertemu binatang yang ditakutinya sekarang....seperti yang dia pikirkan tentang hal itu (binatang ada di luar ruangan dan di dalam ruangan) dan subjek diminta menilai intensitas emosinya dengan SUDS. Setelah itu subjek mengisi *phobia questionnaire* yang digunakan untuk mengukur keparahan fobianya.

Pada sesi kedua, peneliti melakukan observasi dan wawancara mendalam dengan subjek. Peneliti kembali mengulang menanyakan pertanyaan yang sama seperti sesi pertama (tentang bagaimana bila binatang ada sekarang...) dan meminta subjek menilai intensitas emosinya dengan SUDS. Selanjutnya subjek diminta menyusun hierarki fobia yang mendeskripsikan ketakutannya dari intensitas paling ringan sampai paling berat, lalu subjek mengisi *phobia questionnaire*.

Pada sesi ketiga, peneliti melakukan wawancara dengan kedua orangtua dan istri subjek untuk menyamakan hasil wawancara dengan subjek, melakukan observasi dan wawancara dengan subjek, dan peneliti kembali menanyakan pertanyaan yang sama seperti sesi sebelumnya (tentang bagaimana bila binatang

ada sekarang..) dan meminta subjek menilai intensitas emosinya dengan SUDS. Setelah itu subjek mengisi *phobia questionnaire*.

3. Tritmen

a) Tritmen pertama

Subjek diberikan pengantar berupa penjelasan singkat mengenai fobia dan tritmen EFT. Selanjutnya subjek diminta menilai tingkat *distress* pada aitem – aitem di dalam hierarki fobianya. Subjek menilai membayangkan cicak, melihat gambar cicak, melihat cicak dari ujung ruangan, maju empat langkah dari ujung ruangan dan melihat cicak di ujung yang lain memiliki tingkat masalah sebesar 2 atau 3. Subjek menilai bermasalah ketika “melewati cicak” (misal: bila cicak di atas pintu ruangan dan melewatinya), tetapi kalau cicak ada di dinding dan ia keluar melewati pintu, atau melihat gambar cicak di televisi, atau melihat cicak di atas meja di tengah ruangan dari ujung ruangan subjek menilai tidak masalah.

Pada sesi ini pertama – tama subjek maju mendekati kotak tertutup berisi cicak hidup di atas meja jarak $\pm \frac{1}{2}$ meter dan menilai skornya sebesar 4. Selanjutnya subjek meletakkan tangannya di pinggir meja dan menilai tingkat tidak nyamannya sebesar 5. Terapis melakukan prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan pengulangan. Proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat menyentuh dan mengeksplorasi kotak tertutup berisi cicak hidup. Setelah tritmen selesai subjek mengungkapkan perasaannya dan menceritakan pengalaman traumatisnya kepada terapis.

b) Tritmen kedua

Pada sesi kedua bagian pertama subjek mengulangi menyentuh dan mengeksplorasi kotak tertutup berisi cicak

hidup. Subjek menyentuh bagian kaca yang ada cicak dan menilai tingkat ketakutan sebesar 3. Terapis melakukan beberapa putaran pengetukan dan proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0.

Pada bagian kedua subjek memegang dan mengeksplorasi tabung mika tebal berisi cicak hidup di atas meja. Awalnya subjek mencoba memegang bagian tengah tabung yang ada cicak dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 5. Terapis melakukan prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan pengulangan. Proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Subjek mengeksplorasi tabung dan merasakan cicak bergerak jatuh di tangannya dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 5. Terapis mengulangi prosedur EFT pada subjek dan proses bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Subjek menilai tingkat ketakutan tertinggi adalah saat memegang bagian tabung yang ada cicak sambil membayangkan cicaknya terasa bergerak yaitu sebesar 7. Terapis mengulangi prosedur EFT dan proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat memegang bagian tabung mika tebal yang ada cicak dan mengeksplorasi tabung tersebut. Di akhir tritmen subjek mengungkapkan alasan kenapa skor SUD takutnya masih 1. Setelah tritmen selesai, subjek membayangkan melihat cicak di atas pintu dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 4.

c) Tritmen ketiga

Pada sesi ketiga bagian pertama subjek mengulangi memegang bagian tabung mika tebal yang ada cicak dan mengeksplorasi tabung tersebut. Awalnya subjek menilai skor degnya tidak sampai 5 saat pertama memegang tubuh cicak

yang ada di ujung tutup tabung. Selanjutnya subjek memegang bagian yang ada cicak tetapi tidak percaya dengan tutup tabungnya dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 6. Terapis melakukan prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan pengulangan. Proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Setelah itu subjek membayangkan melihat cicak di atas pintu ruangan dan melewatinya dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 3.

Pada bagian kedua subjek memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup. Awalnya subjek memegang bagian ujungnya dan mengeksplorasi tabung, tetapi tiba – tiba subjek mendengar suara dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 7. Terapis mengulangi prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan pengulangan. Proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat memegang dan mengeksplorasi tabung mika tebal dan mika tipis dan merasakan cicak yang bergerak. Setelah tritmen selesai, subjek membayangkan melihat cicak di atas pintu dan melewatinya dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 3. Setelah itu subjek mengisi *phobia questionnaire* untuk minggu pertama tritmen (Tm1).

d) Tritmen keempat

Pada sesi keempat subjek mengulangi memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup. Subjek memegang bagian ujung dan mulai membalik tabung tersebut dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 5. Subjek mengungkapkan kenapa skornya naik kembali. Terapis melakukan prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan pengulangan. Proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek

turun menjadi 0. Subjek memegang bagian tengah tabung yang ada cicak dan membalik tabung tersebut dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 6. Terapis mengulangi prosedur EFT dan proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat memegang bagian yang ada cicak dan mengeksplorasi tabung dengan berbagai cara. Setelah tritmen selesai, subjek membayangkan melewati pintu yang di atasnya ada cicak dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 3. Berikutnya, subjek menceritakan pengalamannya kemarin melihat cicak di atas pintu kamar waktu mau mengambil pakaian di belakang pintu tersebut dan menilai tingkat ketakutan hanya 1 atau 2.

e) Tritmen kelima

Pada sesi kelima bagian pertama subjek mengulangi memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup. Awalnya subjek mencoba menyentuh bagian ujung tabung dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 6. Terapis melakukan prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan pengulangan. Proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Subjek menilai tingkat ketakutan tertinggi adalah saat mencoba memegang bagian ujung tabung sambil membayangkan cicaknya bergerak yaitu sebesar 7. Terapis mengulangi prosedur EFT beberapa putaran dan proses bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Selanjutnya subjek mengulangi menerima tabung dari terapis dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 5. Terapis mengulangi putaran pengetukan pada subjek. Subjek mengungkapkan alasan kenapa skornya belum turun. Subjek diminta membayangkan melihat cicak di atas pintu ruangan dan melewatinya dan menilai tingkat ketakutan sebesar 3 (bila cicaknya diam), lalu

subjek juga membayangkan melihat cicak yang bergerak – gerak di langit – langit di atasnya dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 5 (SUD takutnya dulu: 7), lalu membayangkan melihat cicak di dinding yang bergerak – gerak dan menilai tingkat ketakutannya 0.

Pada bagian kedua subjek mencoba tabung berisi cicak diangkat melewati kepala. Subjek duduk melihat tabung di atas meja digeser mendekatinya dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 7. Terapis melakukan prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan pengulangan. Proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Selanjutnya tabung berisi cicak diangkat naik di atas depan kepala subjek dan subjek menilai tingkat ketakutannya sebesar 7. Terapis mengulangi prosedur EFT dan proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Selanjutnya subjek memegang tabung mengenai ekor cicak dan menggerakkan tabung tersebut dan menilai tingkat ketakutan sebesar 1. Terapis mengulangi putaran pengetukan pada subjek. Proses bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat memegang dan mengeksplorasi tabung berisi cicak. Setelah itu subjek mengisi *phobia questionnaire* untuk minggu kedua tritmen (Tm2).

f) Tritmen keenam

Pada sesi keenam subjek mengulangi memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup. Awalnya subjek mengulangi tabung diangkat melewati kepalanya dan menilai tingkat ketakutan sebesar 1, lalu mengulangi memegang bagian mengenai ekor cicak dan menggerakkan tabung dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 4. Terapis melakukan prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan

pengulangan. Proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Subjek menilai tingkat ketakutan tertinggi adalah saat mengulangi menerima tabung dari terapis seperti kemarin dan mencoba memiringkan tabung tersebut yaitu sebesar 7. Terapis mengulangi prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan pengulangan. Proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat memegang bagian yang ada cicak dan mengeksplorasi tabung dengan berbagai cara. Setelah tritmen selesai, subjek membayangkan melihat cicak di atas pintu dan melewatinya dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 3, lalu membayangkan melihat cicak di langit – langit di atasnya dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 3.

g) Tritmen ketujuh

Pada sesi ketujuh bagian pertama subjek mengulangi memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup. Awalnya subjek duduk melihat tabung yang diletakkan di meja didepannya dan menilai tingkat ketakutannya 0, lalu mengulangi tabung diangkat melewati kepala berulang kali dan menilai tingkat ketakutan sebesar 2. Terapis melakukan prosedur EFT mulai dari persiapan, pengetukan dan pengulangan. Proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Selanjutnya subjek mengulangi menerima tabung dari terapis dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 3. Terapis mengulangi prosedur EFT dan proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0.

Pada bagian kedua subjek menyentuh cicak mati di dalam kotak memakai sarung tangan. Awalnya subjek hanya melihat cicak mati tersebut dan menilai tingkat ketakutan sebesar 4. Terapis melakukan prosedur EFT mulai dari persiapan,

pengetukan dan pengulangan. Proses bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Subjek memasukkan jarinya ke dalam kotak lalu menahannya beberapa senti di atas tubuh cicak dan menilai tingkat ketakutannya sebesar 5. Terapis mengulangi prosedur EFT dan proses terapi bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat memegang bagian tabung yang ada cicak dan mengeksplorasi tabung mika tipis tersebut, lalu dapat menyentuh cicak mati di dalam kotak memakai sarung tangan. Setelah tritmen selesai subjek membayangkan melihat cicak di langit – langit di atasnya dan menilai tingkat ketakutannya hanya sebesar 2 atau 3, lalu membayangkan melihat cicak di atas pintu dan melewatinya dan menilai tingkat ketakutannya 0. Selanjutnya subjek menceritakan pengalaman kemarin sore saat pulang ke rumah dan mau membuka pintu depan subjek melihat ada cicak di atas pintu tersebut. Setelah itu subjek mengungkapkan perasaannya setelah sesi tritmen ini dan mengisi *phobia questionnaire* untuk minggu ketiga tritmen (Tm3).

4. Baseline Kedua

Baseline kedua dilakukan sebanyak tiga kali. Pada sesi pertama (7 Februari 2012), subjek bercerita peristiwa pada hari minggu tanggal 5 Februari yang lalu sambil mempratekkannya kembali. Subjek bercerita melihat cicak yang tiba – tiba berlari di depannya di atas meja makan saat sedang membuka tutup kaleng kue. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat melihat binatang itu. Subjek bercerita masih merasa sedikit takut, serta awalnya sempat kaget dan deg – degan tetapi ia sudah bisa mengontrol diri dan hanya mundur selangkah. Subjek juga merasakan sudah lebih tenang dibanding dulu dan

langsung tidak terpikir lagi tentang kejadian itu, padahal kalau dulu bertemu cicak yang tiba – tiba bergerak muncul mengejutkan di dekatnya ia sudah sangat takut, langsung lari, melemparkan barang - barang, marah – marah dan sulit melupakan dalam waktu lama. Selanjutnya subjek bercerita bahwa sorenya saat mau masuk kamar ia melihat ada cicak di atas pintu tersebut. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat melihat binatang itu. Subjek bercerita hanya sedikit takut tetapi ia bisa mengontrolnya, sudah tidak mengawasi intens, bisa membuka pintu dan masuk ke kamar. Hal itu juga diperkuat dengan wawancara istri subjek yang melihat kejadian itu. Subjek dapat merasakan turunnya tingkat ketakutannya pada cicak dibanding dulu, lalu subjek mengisi *phobia questionnaire*.

Pada sesi kedua (9 Februari 2012), subjek bercerita bahwa dua malam kemarin ia melihat cicak di dinding kamar tidur dan ruang duduk saat sedang menonton televisi. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat melihat binatang itu. Subjek bercerita sudah tidak takut dan tidak mengawasi intens, dan bisa tetap melakukan aktivitas di ruangan itu, padahal kalau dulu melihat cicak dalam satu ruangan yang sama ia sulit berkonsentrasi, hanya mengawasi intens dan lama dan biasanya memilih pergi meninggalkan ruangan itu. Selanjutnya subjek bercerita bahwa kemarin siang di kantor (8 Februari 2012) saat berdiskusi dengan rekannya ia melihat ada cicak di atas langit – langit. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat melihat binatang itu. Subjek bercerita merasa sedikit takut tetapi ia bisa mengontrolnya dan sudah tidak mengawasi intens. Pada saat melihat cicak turun mendekati tasnya yang ditaruh di dekat dinding subjek merasa agak kaget dan cukup takut tetapi setelah memindahkan tas perasaannya langsung turun dan melanjutkan diskusinya. Subjek dapat merasakan turunnya

tingkat ketakutannya pada cicak dibanding dulu, lalu subjek mengisi *phobia questionnaire*.

Pada sesi ketiga (10 Februari 2012), subjek bercerita bahwa kemarin siang tanggal 9 Februari 2012 makan di warung makan. Seusai makan subjek mau mencuci tangan di wastafel dan melihat dua ekor cicak berkejaran di langit – langit di atasnya. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat melihat binatang itu. Subjek bercerita perasaannya masih cukup takut dan awalnya kaget dan mengawasi tetapi ia sudah bisa mengontrol dirinya dan bisa mencuci tangan di wastafel, padahal kalau dulu biasanya melihat ada cicak bergerak di atasnya seperti itu subjek sudah amat takut, langsung menghindar dan tidak jadi mencuci tangan. Subjek dapat merasakan turunnya tingkat ketakutannya pada cicak dibanding dulu, lalu subjek mengisi *phobia questionnaire*.

5. Follow Up

Follow up (FU) dilakukan sebanyak dua kali. Pada *follow up* dilakukan tes realitas pada subjek yang bertujuan untuk menguji kembali tingkat efektifitas terapi pada fobia subjek. Pada *follow up* sesi pertama (9 Maret 2012), bagian satu: memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup. Subjek mampu memegang ujung tabung dan membalik – balik tabung perasaan awalnya agak deg tetapi segera turun. Saat melihat posisi cicak mengarah padanya perasaan subjek agak geli. Selanjutnya subjek memegang bagian tengah tabung dekat tubuh cicak dan ia merasakan cicaknya bergerak. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat merasakan gerakan cicak itu. Subjek mengungkapkan bahwa perasaannya cukup geli. Selanjutnya subjek mampu memegang lama bagian tengah dekat

tubuh cicak dan mengungkapkan perasaannya hanya sedikit geli (bila cicak diam) dan merasa cukup geli (bila cicaknya bergerak).

Bagian kedua: menyentuh cicak mati memakai sarung tangan. Saat awal melihat cicak mati di dalam kotak perasaan subjek agak geli dan sempat merinding, tetapi kemudian ia mampu menyentuh bagian yang ada cicak dari luar kotak berulang kali. Selanjutnya subjek mampu memasukkan jarinya dan menyentuh dasar kotak jaraknya ± 4 cm dari tubuh cicak, lalu semakin dekat menjadi ± 2 cm. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat itu dan subjek mengungkapkan perasaannya lumayan geli. Subjek mengungkapkan alasan kenapa belum mau bersentuhan langsung dengan cicak tersebut. Subjek mengulangi menyentuh bagian yang ada cicak dari luar dan mengeksplorasi kotak tersebut perasaannya biasa.

Pada *follow up* sesi kedua (10 Maret 2012), bagian satu: mengulangi memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup. Subjek mampu langsung memegang bagian ujung lalu memegang bagian tengah dekat tubuh cicak lama. Saat merasakan cicaknya bergerak subjek sempat melepas tetapi kemudian memegang bagian tengah tabung kembali. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS dan subjek mengungkapkan perasaannya cukup jijik. Selanjutnya subjek awalnya menolak menyentuh bagian ujung tabung dekat moncong cicak tetapi kemudian ia mampu menyentuhnya berulang kali dan menahan jarinya lama pada lokasi itu perasaannya masih cukup jijik.

Bagian dua: mengulangi menyentuh cicak mati di dalam kotak memakai sarung tangan. Saat melihat moncong cicak yang mengarah padanya perasaannya agak kurang suka dan mengungkapkan alasannya. Subjek mampu langsung memasukkan jarinya menyentuh dasar kotak jarak $\pm 2 - 3$ cm dari tubuh cicak.

Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS dan subjek mengungkapkan perasaannya masih lumayan jijik. Subjek belum mau bersentuhan langsung dengan cicak seperti kemarin tetapi menyentuh bagian yang ada cicaknya dari luar kotak sudah tidak masalah.

Bagian tiga: memegang dan mengeksplorasi kotak tertutup berisi cicak hidup. Subjek mampu langsung mengeksplorasi kotak sambil melihat cicak dan perasaannya sudah biasa. Subjek juga mampu menyentuh bagian yang ada cicaknya dari bawah dan samping luar kotak. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS dan subjek mengungkapkan perasaannya masih sedikit jijik tetapi sudah tidak apa – apa.

Bagian empat: memegang dan mengeksplorasi kotak terbuka berisi cicak hidup ukuran kecil. Subjek mampu menggeleserkan jarinya menyentuh bagian yang ada cicak dari luar kotak dan perasaan awalnya agak takut tetapi segera turun. Subjek awalnya menolak mengeksplorasi bagian dalam kotak tetapi kemudian mampu memasukkan jarinya sedikit ke dalam kotak. Subjek mengulangi memasukkan jarinya sampai $\frac{1}{2}$ kedalaman kotak dan menahan jarinya agak lama pada posisi itu. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS dan subjek mengungkapkan perasaannya cukup takut. Subjek belum siap untuk memasukkan jarinya lebih dalam. Subjek mengulangi mengeksplorasi bagian yang ada cicak dari luar kotak dan mengungkapkan perasaannya masih ada sedikit takut tetapi sudah tidak apa – apa. Subjek dapat merasakan turunnya perasaannya dibanding awal. Pada kedua *follow up*, ditutup dengan pengisian *phobia questionnaire*.

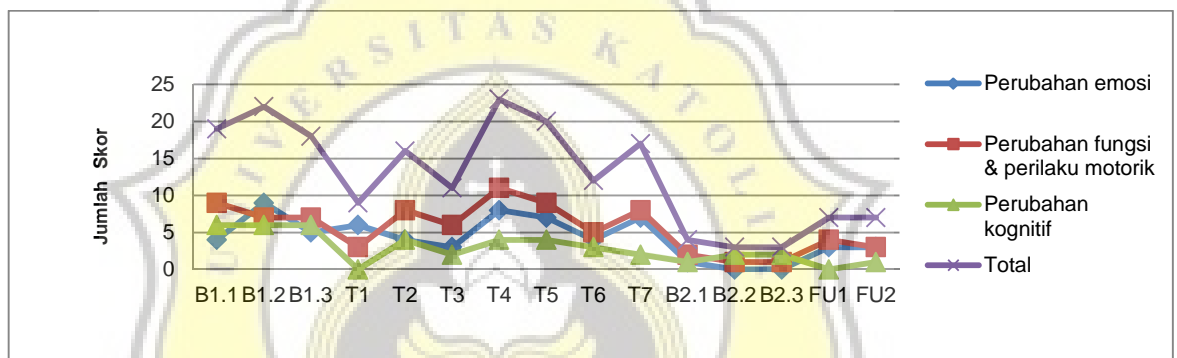
I. Analisis Hasil Penelitian

1. Subjek 2 (PY)

a) Analisis Kuantitatif

1) Analisis Phobia Rating Scale

Berdasarkan hasil skor observasi *phobia rating scale* yang dilakukan saat *baseline*, tritmen, *baseline* kedua dan *follow up* maka diperoleh grafik sebagai berikut:



Grafik 3. Skor Phobia Rating Scale Subjek 2

Pada grafik ini dapat dilihat bahwa B1.1 memiliki skor adalah 19 dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 4, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 9, dan skor perubahan kognisi yaitu 6. Pada B1.2, skornya adalah 22 dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 9, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 7, dan skor perubahan kognisi yaitu 6. Pada B1.3, skornya adalah 18 dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 5, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 7, dan skor perubahan kognisi yaitu 6. Pada tahap ini kondisi subjek tampak tidak tenang saat menceritakan pengalaman

traumatiknya dengan cicak di masa kecil dan pengalaman bertemu cicak yang baru – baru terjadi.

Tritmen pertama (T1) yaitu subjek menyentuh dan mengeksplorasi kotak tertutup berisi cicak hidup dengan skor adalah 9, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 6, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 3, dan skor perubahan kognisi yaitu 0. Pada tahap ini simtom – simtomnya terutama fungsi dan perilaku motorik dan kognisi subjek tampak mengalami penurunan.

Tritmen kedua (T2) yaitu subjek mengulangi menyentuh dan mengeksplorasi kotak tertutup berisi cicak hidup, dilanjutkan memegang dan mengeksplorasi tabung mika tebal berisi cicak hidup dengan skor adalah 16, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 4, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 8, dan skor perubahan kognisi yaitu 4. Pada tahap ini simtom – simtomnya terutama fungsi dan perilaku motorik dan kognisi subjek tampak mengalami peningkatan.

Trimen ketiga (T3) yaitu subjek mengulangi memegang dan mengeksplorasi tabung mika tebal berisi cicak hidup, dilanjutkan memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup dengan skor adalah 11, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 3, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 6, dan skor perubahan kognisi yaitu 2. Pada tahap ini simtom – simtom kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik dan kognisi subjek tampak mengalami penurunan.

Tritmen keempat (T4) yaitu subjek mengulangi memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup dengan skor adalah 23, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 8, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 11, dan

skor perubahan kognisi yaitu 4. Pada tahap ini simtom – simtom kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik dan kognisi subjek tampak mengalami peningkatan.

Tritmen kelima (T5) yaitu subjek mengulangi memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup, dilanjutkan tabung diangkat melewati kepala subjek dengan skor adalah 20, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 7, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 9, dan skor perubahan kognisi yaitu 4. Pada tahap ini simtom – simtomnya terutama kondisi emosional dan fungsi dan perilaku motorik subjek tampak mengalami penurunan.

Tritmen keenam (T6) yaitu subjek mengulangi memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup dan mengulangi tabung diangkat melewati kepala subjek dengan skor adalah 12, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 4, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 5, dan skor perubahan kognisi yaitu 3. Pada tahap ini simtom – simtom kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik dan kognisi subjek tampak mengalami penurunan.

Tritmen ketujuh (T7) yaitu subjek mengulangi memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup, dilanjutkan menyentuh cicak mati di dalam kotak memakai sarung tangan dengan skor adalah 17, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 7, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 8, dan skor perubahan kognisi yaitu 2. Pada tahap ini simtom – simtomnya terutama kondisi emosional dan fungsi dan perilaku motorik tampak mengalami peningkatan.

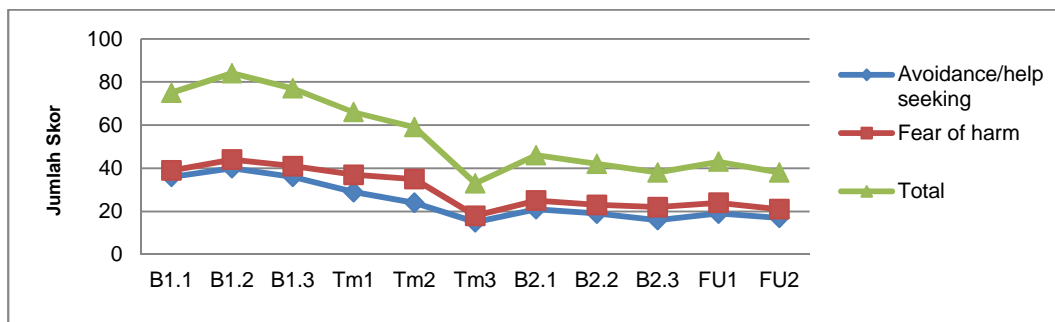
Pada *baseline* kedua (B2) dapat terlihat perubahan pada ketakutan subjek terhadap cicak. Pada B2.1 dengan skor adalah 4, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 1, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 2, dan skor

perubahan kognisi yaitu 1. Skor B2.2 adalah 3, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 0, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 1, dan skor perubahan kognisi yaitu 2. Skor B2.3 adalah 3, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 0, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 1, dan skor perubahan kognisi yaitu 2. Pada tahap ini subjek bercerita tentang perubahan ketakutannya terhadap cicak dan sudah tidak menunjukkan reaksi seperti pada *baseline* pertama, hanya pada B2.1 menurut subjek saat mengingat dan mempratekkan kembali peristiwa hari minggu yang melihat cicak berlari di meja makan di depannya perasaannya masih ada agak jijik. Hal ini yang menyebabkan naiknya skor *phobia questionnaire* subjek pada awal *baseline* kedua. ini

Pada *follow up* (FU) dapat dilihat perubahan subjek dalam tes realitas yang dilaksanakan. Pada FU1 dengan skor adalah 7, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 3, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 4, dan skor perubahan kognisi yaitu 0. Pada FU2 dengan skor adalah 7, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 3, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 3, dan skor perubahan kognisi yaitu 1. Pada kedua *follow up* terlihat jumlah skor yang relatif sama. Pada *follow up* pertama dan kedua yang paling dominan adalah munculnya perasaan jijik/geli dalam jumlah sedang saat subjek mengeksplorasi tabung berisi cicak hidup maupun kotak yang berisi cicak mati.

2) Analisis Phobia Questionnaire

Berdasarkan hasil skor pengukuran *phobia questionnaire* yang dilakukan saat *baseline*, tritmen, *baseline* kedua dan *follow up* maka diperoleh grafik sebagai berikut:



Grafik 4. Skor *Phobia Questionnaire* Subjek 2

Pada grafik *phobia questionnaire* dapat dilihat bahwa B1.1 memiliki skor adalah 75, dengan skor penghindaran (*avoidance/help seeking*) yaitu 36 dan skor takut akan dilukai (*fear of harm*) yaitu 39. Pada B1.2 memiliki skor adalah 84, dengan skor penghindaran yaitu 40 dan skor takut akan dilukai yaitu 44. Pada B1.3 memiliki skor adalah 77, dengan skor penghindaran yaitu 36 dan skor takut akan dilukai yaitu 41.

Pada minggu pertama tritmen (Tm1) terdiri dari tritmen pertama, kedua dan ketiga memiliki skor adalah 66, dengan skor penghindaran yaitu 29 dan skor takut akan dilukai yaitu 37.

Pada minggu kedua tritmen (Tm2) terdiri dari tritmen keempat dan kelima memiliki skor adalah 59, dengan skor penghindaran yaitu 24 dan skor takut akan dilukai yaitu 35.

Pada minggu ketiga tritmen (Tm3) terdiri dari tritmen keenam dan ketujuh memiliki skor adalah 33, dengan skor penghindaran yaitu 15 dan skor takut akan dilukai yaitu 18.

Pada *baseline* kedua, dapat dilihat bahwa B2.1 memiliki skor adalah 46, dengan skor penghindaran yaitu 21 dan skor takut akan dilukai yaitu 25. Pada B2.2 memiliki skor adalah 42, dengan skor penghindaran yaitu 19 dan skor takut akan dilukai yaitu 23. Pada B2.3 memiliki skor adalah 38, dengan skor penghindaran yaitu 16 dan skor takut akan dilukai yaitu 22.

Pada *follow up*, dapat dilihat bahwa FU1 memiliki skor adalah 43, dengan skor penghindaran yaitu 19 dan skor takut akan dilukai yaitu 24. Pada FU2 memiliki skor adalah 38, dengan skor penghindaran yaitu 17 dan skor takut akan dilukai yaitu 21.

Berdasarkan hasil keseluruhan *phobia questionnaire* didapatkan perubahan hasil skor dari *baseline* yaitu dari skor 75 dan setelah diberikan terapi EFT pada *follow up* berada pada skor 38.

3) SUDS

Pada ketiga sesi *baseline* subjek mengungkapkan bila bertemu cicak sekarang (bila melihat cicak di atas pintu dan harus melewatinya) skor SUDS takutnya sebesar 6 -7 dan SUDS takutnya sebesar 7 bila melihat cicak bergerak – gerak di atasnya.

Pada ketiga sesi *baseline* kedua subjek mengungkapkan bahwa sekarang kalau bertemu cicak (bila melihat cicak di atas pintu dan harus melewatinya) skor SUDS takutnya hanya sebesar 3 dan SUDS takutnya sebesar 5 bila melihat cicak bergerak – gerak di atasnya tetapi segera turun.

Pada kedua sesi *follow up* subjek mengungkapkan bahwa sekarang kalau bertemu cicak (bila melihat cicak di atas pintu dan harus melewatinya) skor SUDS takutnya sebesar 2 – 3 dan SUDS takutnya sebesar 4 – 5 bila melihat cicak bergerak – gerak di atasnya tetapi segera turun.

4) Analisis SPSS

Perhitungan analisis data subjek 2 pada *baseline* (B1) – *baseline* kedua (B2) dengan menggunakan metode *Wilcoxon Signed Ranks Test* (Walpole, 1998) yang dilakukan pada

subjek 2 dengan *Phobia Questionnaire* memperoleh nilai $z = -1.604$ mempunyai kemungkinan $p = 0.109$ ($p > 0.05$) Sig. (1-tailed) $p = 0.0545$ ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada respon fobia subjek pada *baseline* dan *baseline* kedua. Sedangkan analisis data pada *baseline* kedua (B2) – *follow up* (FU) memperoleh nilai $z = -1.342$ mempunyai kemungkinan $p = 0.180$ ($p > 0.05$) Sig. (1-tailed) $p = 0.09$ ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada respon fobia subjek pada *baseline* kedua dan *follow up* (hasil analisis dilampirkan).

b) Analisis Kualitatif

Proses terapi *emotional freedom technique* (EFT) yang telah dilakukan pada subjek yang mengalami fobia binatang membawa perubahan kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik, dan kognisi subjek. Proses ini didapat dari wawancara dan observasi, serta hasil tes *phobia questionnaire*.

Pada *baseline* dapat terlihat perubahan yang tampak pada subjek yaitu saat subjek menceritakan berbagai pengalaman dan ketakutannya bertemu cicak termasuk yang baru – baru ini terjadi sambil mempratekkannya kembali. Subjek mengungkapkan bila bertemu cicak pikiran yang muncul biasanya adalah bagaimana cara menghindari atau bagaimana membuat cicak itu pergi, dan bila melihat cicak yang mati ia tidak percaya kalau cicaknya sudah mati. Kondisi subjek makin tidak tenang waktu menceritakan pengalaman traumatiknya di masa kecil yang terpaksa menyentuh cicak dan suara subjek terdengar bergetar dan terbata – bata (emosional) dan mengungkapkan bahwa ia masih dapat mengingat jelas sensasi perasaannya yang dulu; namun karena memang besarnya rasa antusias dan keinginan untuk sembuh serta mendengar penjelasan tentang manfaat yang akan diterima

akhirnya membuat subjek mantap mengikuti proses terapi ini. Hal ini dibarengi dengan menurunnya skor *phobia questionnaire*nya saat *baseline*, hal itu menunjukkan bahwa ketakutan subjek terhadap cicak, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai termasuk sedang.

Pada ketiga sesi *baseline* ini subjek mengungkapkan bila bertemu cicak sekarang (bila melihat cicak di atas pintu dan harus melewatinya) dan melihat cicak yang bergerak – gerak dilangit – langit di atasnya perasaannya sudah takut.

Tritmen pertama (T1) yaitu subjek menyentuh dan mengeksplorasi kotak tertutup berisi cicak hidup. Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami penurunan, meskipun awalnya kondisi subjek tampak kurang stabil dan beberapa simtomnya muncul cukup tinggi yaitu tidak nyaman, wajah pucat dan badan kaku/tegang. Hal ini disebabkan pertamakalinya subjek mengeksplorasi kotak berisi cicak hidup. Setelah terapis melakukan prosedur EFT yang meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan terlihat simtom – simtomnya mulai turun dan kondisi subjek menjadi stabil dan akhirnya subjek mampu menyentuh, memegang dan mengeksplorasi kotak berisi cicak tersebut. Di akhir tritmen subjek melaporkan sudah tidak apa – apa dan sudah merasa lebih enak dibanding sebelumnya. Setelah tritmen selesai, subjek mengungkapkan awalnya sempat khawatir memegang kotak itu tetapi lama – lama ia merasa yakin dan bisa memegangnya. Pikiran yang muncul adalah aman karena cicak ada di dalam kotak tertutup. Kesulitan tidak ada.

Tritmen kedua (T2) yaitu subjek mengulangi menyentuh dan mengeksplorasi kotak tertutup berisi cicak hidup, dilanjutkan memegang dan mengeksplorasi tabung mika tebal berisi cicak hidup. Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami

peningkatan, kenaikan ini disebabkan subjek merasakan cicak yang bergerak jatuh ditangannya disertai suara “pek” waktu mencoba membalik tabung mika tebal tersebut. Hal ini membuat beberapa simtomnya mengalami kenaikan dibandingkan sesi sebelumnya dan muncul dalam jumlah sedang yaitu takut, menghindari objek, kaget, dan panik, serta munculnya sedikit nafas cepat, berlari dan berteriak. Setelah terapis melakukan prosedur EFT yang meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan terlihat simtom – simtomnya mulai turun dan kondisi subjek menjadi lebih baik dan bisa adaptif memegang bagian tabung yang ada cicaknya. Di akhir tritmen subjek melaporkan sudah jauh lebih baik dibanding sebelumnya walau masih ada sedikit takut karena teringat sensasi cicak yang jatuh tadi tetapi ia bisa mengendalikannya. Begitupun saat mengulangi menyentuh dan mengeksplorasi kotak berisi cicak awalnya masih ada sedikit takut tetapi segera hilang setelah terapis melakukan beberapa putaran pengetukan. Setelah tritmen selesai, subjek mengungkapkan bahwa perasaannya masih agak takut membayangkan melihat cicak di atas pintu disebabkan cicaknya di luar tidak di dalam kotak sehingga masih ada was – was bisa menjatuhinya atau yang lain. Kesulitan yang dialami pada sesi tritmen ini adalah waktu merasakan sensasi cicak yang jatuh ditangannya. Subjek mengungkapkan sekarang sudah bisa memegang dekat dengan cicak yang ditaruh dalam bahan yang semakin tipis karena dulu biasanya kalau ada cicak masih berjarak.

Tritmen ketiga (T3) yaitu subjek mengulangi memegang dan mengeksplorasi tabung mika tebal berisi cicak hidup, dilanjutkan memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup. Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami penurunan, perubahan ini ditunjukkan dengan turunnya beberapa

simtom dibanding sesi sebelumnya yaitu takut, menghindari objek, wajah pucat, badan kaku/tegang, panik, serta tidak munculnya nafas cepat dan berteriak. Subjek mengungkapkan di awal tritmen masih sedikit takut seperti kemarin dan kondisinya sempat kurang stabil saat mengeksplorasi tabung mika tebal dan mika tipis disebabkan tidak percaya dengan tutup tabungnya dan kaget mendengar suara dari tabung namun setelah terapis melakukan prosedur EFT meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan pada subjek terlihat simtom – simtomnya mulai turun dan kondisi subjek menjadi stabil dan bisa adaptif memegang bagian yang ada cicaknya bahkan waktu merasakan cicak agak bergerak perasaan takutnya hanya muncul sedikit sudah berbeda dengan sesi sebelumnya. Di akhir tritmen subjek melaporkan sudah merasa jauh lebih baik dan berani. Setelah tritmen selesai, subjek mengungkapkan perasaannya sudah lebih tenang, sudah tidak takut dan tidak cemas, sudah mulai bisa merasakan gerakan dan tubuh cicak, mulai biasa membalik tabung dan tangannya juga sudah tidak terasa berat seperti kemarin. Subjek mengungkapkan bahwa perasaannya masih sedikit takut membayangkan melihat cicak di atas pintu dan melewatinya tetapi skornya sudah turun dibanding kemarin. Hal ini dibarengi ikut menurunnya skor *phobia questionnaire* pada minggu pertama tritmen (Tm1) yang menunjukkan ketakutan subjek terhadap cicak, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai telah mengalami penurunan.

Tritmen keempat (T4) yaitu subjek mengulangi memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup. Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami peningkatan, hal ini disebabkan kondisi subjek yang lelah karena sedang banyak pekerjaan dan merasakan gerakan cicak yang lebih aktif dibanding sebelumnya. Hal itu membuat beberapa simtomnya

mengalami peningkatan dibanding sesi sebelumnya yaitu kaget, takut, menghindari objek, wajah pucat, cemas, jijik/geli, badan kaku/tegang, berlari dan panik, serta muncul sesekali nafas cepat dan berteriak. Setelah terapis melakukan prosedur EFT meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan pada subjek terlihat simtom – simtomnya mulai turun dan kondisi subjek sudah lebih baik dibandingkan awal tritmen. Di akhir tritmen subjek melaporkan masih ada sedikit takut, deg – degan, kaget dan geli merasakan gerakan cicaknya. Kesulitan yang dialami adalah saat menyentuh bagian yang ada cicak dan merasakan gerakannya yang aktif. Subjek mengungkapkan sudah tidak masalah memegang dari ujung tabung sampai ekor cicak tetapi memegang bagian tubuh dan cicaknya bergerak itu yang masalah, begitupun memegang bagian ujung tabung (tidak bercicak) dan membalik tabung sudah tidak masalah tetapi yang bercicak masih masalah.

Pada saat membayangkan melihat cicak di atas pintu dan melewatinya perasaan subjek masih sedikit takut seperti kemarin tetapi subjek menceritakan perubahan yang dialaminya dari pengalaman kemarin sore di rumah dimana ia sudah tidak masalah melewati pintu yang di atasnya ada cicak. Subjek melihat ada cicak di atas pintu kamar waktu mau mengambil pakaian di belakang pintu. Subjek bisa mengontrol diri dan hanya mundur selangkah perasaannya masih sedikit takut namun subjek sudah tidak masalah untuk melewati pintunya bolak – balik dan sudah tidak mengawasi intens seperti dulu. Hal ini dirasakannya sudah berbeda dengan dulu dimana biasanya kalau melewati pintu yang di atasnya ada cicak perasaannya cukup takut dan matanya harus sering melihat ke arah cicak tersebut. Meskipun demikian subjek mengungkapkan masih agak mengawasi bila pergi lalu masuk ke kamar kembali karena sekedar ingin tahu keberadaan cicaknya.

Tritmen kelima (T5) yaitu subjek mengulangi memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup. Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami penurunan, perubahan ditunjukkan dengan turunnya beberapa simtom dibanding sesi sebelumnya yaitu kaget, cemas, jijik/geli, berlari dan panik. Di awal sesi subjek mengungkapkan mau memegang tabung namun di kepalanya muncul pikiran “bergerak” dan membuatnya sulit untuk memegang tabung tersebut. Subjek mengungkapkan terbayang kemarin pas merasakan sensasi cicak bergerak dan lari yang membuat ketakutannya masih tinggi. Setelah terapis melakukan prosedur EFT meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan terlihat simtom – simtomnya mulai turun dan kondisi subjek menjadi lebih baik dan mampu adaptif memegang bagian tabung yang ada cicak dan mengungkapkan perasaannya hanya sedikit takut. Akan tetapi kalau melihat atau merasakan cicaknya bergerak perasaan subjek masih lumayan takut sehingga belum mau menerima tabung dari terapis. Hal itu diperkuat dengan perasaan subjek yang masih cukup takut saat membayangkan melihat cicak bergerak – gerak di atasnya (walaupun skornya sudah turun dibanding dulu). Setelah dilakukan pengetukan pada subjek sambil tabung diangkat melewati kepala subjek terlihat simtom – simtomnya segera turun dan kondisi subjek menjadi stabil. Di akhir tritmen subjek melaporkan sudah tidak apa – apa dan sudah mampu adaptif melihat cicak (di dalam tabung) yang bergerak melewati kepalanya dan sudah mampu memegang dan menggerakkan tabung berisi cicak tersebut.

Setelah tritmen selesai, subjek mengungkapkan perasaannya bersyukur, merasakan kecemasannya sudah turun, lebih tenang, tidak panik, dan sudah lebih bisa mengendalikan diri. Hal ini dibarengi dengan ikut menurunnya skor *phobia*

questionnaire pada minggu kedua tritmen (Tm2) yang menunjukkan ketakutan subjek terhadap cicak, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai telah mengalami penurunan.

Tritmen keenam (T6) yaitu subjek mengulangi memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup. Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami penurunan, perubahan ditunjukkan dengan turunnya beberapa simtom dibanding sesi sebelumnya yaitu takut, kaget, menghindari objek, nafas cepat, serta tidak munculnya berkeringat, jijik/geli, berlari dan merinding. Di awal tritmen saat mengulangi menerima tabung dari terapis dan mencoba memiringkan tabungnya kondisi subjek tampak kurang stabil. Setelah terapis melakukan prosedur EFT meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan terlihat simtom – simtomnya segera turun dan kondisi subjek menjadi stabil dan bisa adaptif menerima maupun memiringkan tabung tersebut. Di akhir tritmen subjek melaporkan perasaannya sudah biasa dan perasaan takutnya pada gerakan cicak sudah berkurang. Subjek mengungkapkan perubahan yang dialaminya adalah sekarang sudah lebih bisa merasakan gerakan cicaknya dan pikiran yang muncul kalau sebelumnya “pegang, gerak, lepas” namun sekarang adalah “gerak dan pegang”. Kesulitan tidak ada. Subjek mengungkapkan bahwa perasaannya hanya sedikit takut saat membayangkan melihat cicak di atas pintu dan melewatinya, dan hanya sedikit takut membayangkan melihat cicak di langit – langit di atasnya (skornya sudah turun dibanding sesi sebelumnya).

Setelah itu subjek menceritakan pengalaman kemarin malam saat mau membuka jendela kaca nako dan melihat ada cicak di pojok atas jendela tersebut. Subjek bisa mengontrol dirinya dan membuka jendela, waktu mendengar bunyi “grekk” subjek hanya mundur sedikit perasaannya masih sedikit takut tetapi langsung

turun. Hal ini dirasakannya sudah berbeda dengan dulu kalau melihat ada cicak di atas jendela atau pintu biasanya ia tidak berani mendekati, hanya mengawasi dan pergi.

Tritmen ketujuh (T7) yaitu mengulangi memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup, dilanjutkan menyentuh cicak mati di dalam kotak memakai sarung tangan. Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami peningkatan, hal ini disebabkan pertamakalinya subjek menyentuh cicak mati secara langsung. Kenaikan simtom pada sesi ini lebih banyak terlihat pada kondisi emosional serta fungsi dan perilaku motoriknya. Setelah terapis melakukan prosedur EFT meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan terlihat simtom – simtomnya segera turun dan kondisi subjek sudah lebih baik dan bisa cukup adaptif menyentuh tubuh cicak mati tersebut. Di akhir tritmen subjek melaporkan perasaan takut dan cemasnya sudah turun tetapi masih ada sedikit. Subjek mengungkapkan bahwa perasaannya hanya sedikit takut saat membayangkan cicak di langit – langit di atasnya, serta sudah tidak takut membayangkan melihat cicak di atas pintu dan melewatinya.

Subjek menceritakan pengalaman kemarin sore saat pulang ke rumah dan mau membuka pintu depan ia melihat ada cicak di atas pintu tersebut. Subjek sempat mengawasi tetapi perasaannya normal dan bisa membuka pintu, sedangkan kalau dulu biasanya ia hanya mengawasi intens dan lama, badan merapat ke dinding dan butuh waktu lama untuk membuka pintu tersebut. Kesulitan yang dialami pada sesi tritmen ini adalah awalnya subjek tidak yakin kalau cicaknya sudah mati karena masih terlihat segar (dan tidak mau mengalami kejadian seperti dulu) namun lama – lama subjek yakin dan bisa menyentuhnya. Hal ini dirasakan subjek sebagai sebuah *progress* karena sebelumnya kalau melihat

bangkai cicak di dekatnya subjek biasanya menghindar, merasa tidak nyaman, sulit konsentrasi dan masih berjarak sekitar 1 – 2 meter tetapi sekarang ia sudah bisa dekat dan menyentuhnya. Subjek juga mengungkapkan bahwa sekarang kalau bertemu atau melihat cicak di atas sudah bisa lebih percaya diri dan bisa normal menyikapinya. Hal ini dibarengi dengan menurunnya skor *phobia questionnaire* pada minggu ketiga tritmen (Tm3) yang menunjukkan ketakutan subjek terhadap cicak, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai telah mengalami penurunan.

Pada *baseline* kedua menghasilkan perubahan pada ketakutan subjek terhadap cicak, yang membuat subjek dapat melakukan aktivitas tanpa harus menghindar berlebihan dan sudah lebih bisa mengontrol dirinya saat bertemu dengan cicak. Pada sesi pertama (7 Februari 2012), subjek bercerita bahwa pada hari minggu yang lalu (5 Februari 2012) melihat seekor cicak yang berlari dekat di depannya di meja makan waktu ia sedang membuka tutup kaleng kue dan perasaannya masih sedikit takut dan awalnya kaget dan deg – degan tetapi subjek sudah bisa mengontrol diri dan hanya mundur selangkah sambil masih memegang tutup kalengnya. Subjek melaporkan perasaannya sudah lebih tenang dibanding dulu dan setelah itu sudah tidak terpikirkan lagi. Hal ini dirasakannya sudah beda dengan dulu dimana sekarang melihat cicak yang bergerak mengejutkan di dekatnya ia sudah tidak lari, tidak berteriak/marah – marah/mengomel, tidak melemparkan barang, dan bisa cepat melupakannya. Sedangkan kalau dulu biasanya ia langsung menghindar/lari, melempar barang – barang, marah – marah dan sulit melupakan dalam waktu lama dan perasaannya sudah amat takut.

Selanjutnya subjek bercerita bahwa sorenya saat mau masuk ke kamar ia melihat ada cicak di atas pintu dan melaporkan

perasaannya masih sedikit takut tetapi subjek bisa mengontrol dirinya, sudah tidak mengawasi intens, bisa membuka pintu dan masuk ke kamar. Hal ini didukung pernyataan istri subjek dan didapatkan informasi bahwa subjek sudah tidak menghindar dan bisa melewati pintu yang di atasnya ada cicak.

Pada sesi kedua (9 Februari 2012), subjek bercerita bahwa dua malam kemarin ia melihat cicak di dinding kamar dan dinding ruang duduk waktu menonton televisi dan melaporkan sudah tidak apa – apa, sudah tidak mengawasi intens seperti dulu dan bisa tetap melakukan aktivitas di ruangan itu. Hal ini dirasakannya sudah berbeda dengan dulu karena biasanya melihat cicak dalam satu ruangan subjek sulit konsentrasi, hanya mengawasi intens dan lama, lalu pergi meninggalkan ruangan itu. Selanjutnya subjek bercerita bahwa kemarin siang di kantor (8 Februari 2012) waktu berdiskusi dengan teman ia melihat ada cicak di atas langit – langit dan melaporkan perasaannya hanya sedikit takut tetapi ia sudah bisa mengontrol dirinya dan tidak mengawasi intens; tetapi saat melihat cicak turun mendekati tasnya subjek melaporkan perasaannya kaget, cukup takut dan agak kurang fokus disebabkan belum mau sampai bersentuhan dengan cicak tersebut namun setelah ia memindahkan tas perasaannya langsung turun dan melanjutkan diskusinya. Hal ini dirasakannya sudah berbeda dengan dulu karena biasanya melihat cicak di atas langit – langit subjek sulit berkonsentrasi, hanya mengawasi intens dan lama, lebih memilih pindah berdiskusi di tempat lain dan perasaannya sudah amat takut.

Pada sesi ketiga (10 Februari 2012), subjek bercerita bahwa kemarin siang di warung makan (9 Februari 2012) saat mau mencuci tangan di wastafel subjek melihat ada dua ekor cicak yang berkejaran di langit – langit di atasnya. Subjek melaporkan perasaannya masih cukup takut dan awalnya kaget, deg – degan

dan sempat mengawasi tetapi subjek sudah bisa mengontrol dirinya, mampu memutar keran wastafel dan mencuci tangan. Hal ini dirasakannya sudah berbeda dengan dulu karena biasanya bila melihat cicak di atasnya subjek langsung pergi, tidak jadi mencuci tangan dan perasaannya sudah amat takut. Hal ini dibarengi dengan menurunnya skor *phobia questionnaire* pada *baseline* kedua yang menunjukkan ketakutan subjek terhadap cicak, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai telah mengalami penurunan. Pada *baseline* kedua ini dapat disimpulkan bahwa reaksi subjek yang jelas berubah adalah subjek sudah tidak menghindar yang seperti dulu saat bertemu cicak, mampu mengontrol diri dan dapat melakukan aktivitasnya dengan lebih tenang.

Pada ketiga sesi *baseline* kedua ini subjek menegaskan bahwa sekarang bila melihat cicak (bila melihat cicak di atas pintu dan harus melewatinya) perasaannya hanya sedikit takut; dan bila melihat cicak yang bergerak – gerak di atasnya perasaannya masih cukup takut tetapi subjek sudah lebih bisa mengontrol dirinya dibanding dulu.

Pada *follow up* menghasilkan perubahan pada ketakutan subjek terhadap cicak yang terlihat pada tes realitas yang dilaksanakan. Pada *follow up* pertama (9 Maret 2012), bagian satu: memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup. Subjek berpikir sudah tidak apa – apa dan mampu memegang dan mengeksplorasi tabung berisi cicak pada jarak tertentu (yang menurutnya nyaman) hanya perasaan subjek masih cukup geli, jijik dan kaget saat merasakan gerakan cicak tetapi bukan takut. Sedangkan kalau cicak itu diam perasaannya hanya agak geli. Subjek melaporkan belum mau menyentuh langsung dan hanya ingin memegang dekat tubuhnya saja.

Bagian dua: menyentuh cicak mati di dalam kotak memakai sarung tangan. Subjek berpikir bukan takut karena menurutnya cicak itu sudah mati namun perasaannya masih cukup geli dan jijik karena sempat teringat sensasi menyentuh cicak di tritmen terakhir tetapi subjek masih bisa mengontrolnya dan mampu menyentuh dasar kotak di dekat tubuh cicak pada jarak paling dekat ± 2 cm. Subjek melaporkan perasaannya lumayan geli dan belum mau menyentuh langsung hanya ingin dekat saja. Subjek melaporkan sudah tidak masalah menyentuh cicak dari luar kotak dan mengeksplorasi kotak tersebut. Kesulitan yang dialaminya adalah saat teringat sensasi pengalaman menyentuh cicak yang kemarin dan butuh waktu sebentar untuk mengontrolnya. Hal ini yang menyebabkan kenaikan skor *phobia questionnaire*nya pada *follow up* pertama ini.

Pada *follow up* kedua (10 Maret 2012), bagian satu: memegang dan mengeksplorasi tabung mika tipis berisi cicak hidup. Subjek tampak sudah lebih yakin dan mampu langsung memegang dan mengeksplorasi tabung pada jarak tertentu (yang menurutnya nyaman) hanya masih seperti kemarin saat merasakan gerakan cicaknya perasaan subjek masih cukup geli dan jijik. Subjek melaporkan belum mau menyentuh langsung dan hanya ingin memegang di dekat tubuhnya saja. Selanjutnya subjek sudah mampu menyentuh bagian ujung dekat moncong cicak dan menahan jarinya lama walaupun perasaan yang dirasakan cukup jijik.

Bagian dua: menyentuh cicak mati memakai sarung tangan. Subjek mengungkapkan kurang suka melihat moncong cicak mengarah padanya disebabkan masih agak jijik dan *gilo* (bahasa Jawa) melihat bentuknya yang sudah rusak. Selanjutnya subjek tampak lebih yakin dan mampu langsung menyentuh dasar kotak pada jarak terdekat $\pm 2 - 3$ cm dari tubuh cicak. Subjek

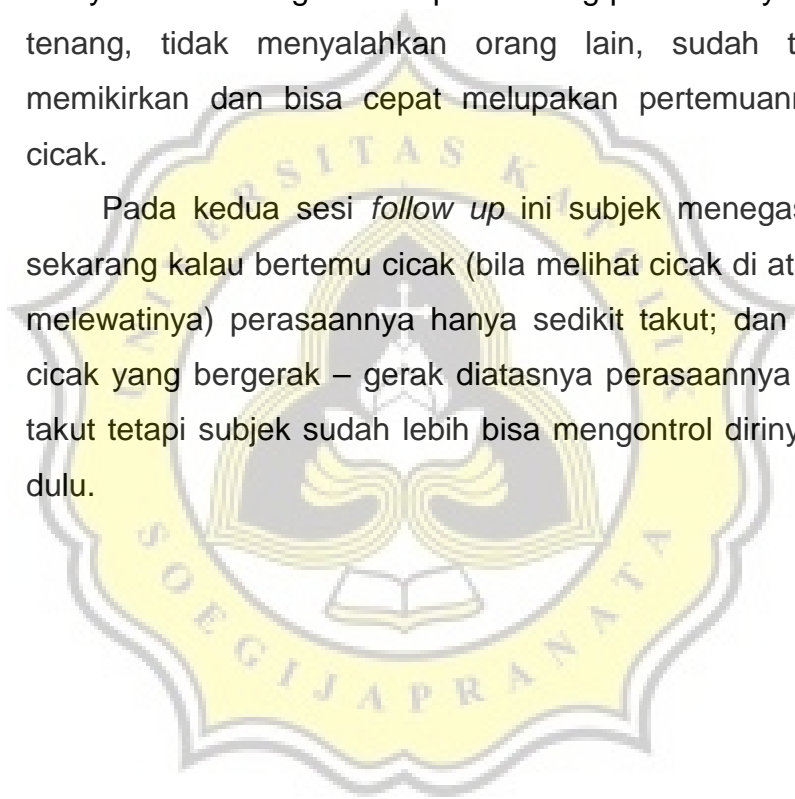
melaporkan perasaannya masih cukup jijik *gilo* (bahasa Jawa) menyentuh dasar pada jarak itu dan masih seperti kemarin belum mau menyentuh langsung hanya ingin dekat saja. Pikiran yang muncul adalah teringat empuknya menyentuh cicak tetapi subjek bisa mengontrolnya sudah berbeda dibanding dulu.

Bagian tiga: memegang dan mengeksplorasi kotak tertutup berisi cicak hidup. Subjek berpikir sudah tidak apa – apa dan mampu langsung menyentuh bagian yang ada cicak dari luar dan mengeksplorasi kotak tersebut. Subjek mengungkapkan perasaannya masih ada sedikit jijik (bukan takut) tetapi sudah tidak apa – apa.

Bagian empat: memegang dan mengeksplorasi kotak terbuka berisi cicak hidup ukuran kecil. Awalnya subjek menolak dan pikiran yang muncul adalah takut cicaknya lepas atau meloncat tetapi subjek masih bisa mengontrolnya dan mampu maju mendekati kotak. Selanjutnya subjek mampu menyentuh cicak dari luar kotak perasaannya masih agak takut dan jijik tetapi segera turun. Selanjutnya subjek mampu memasukkan jarinya sedikit ke dalam kotak dan mampu mengulangi memasukkan jarinya sampai $\frac{1}{2}$ kedalaman kotak agak lama dan perasaannya sudah cukup takut. Subjek mengungkapkan belum berani memasukkan lebih dalam, tetapi untuk menyentuh bagian yang ada cicak dan mengeksplorasi kotak dari luar sudah tidak masalah perasaan takutnya masih ada hanya sedikit. Setelah *follow up* selesai, subjek melaporkan bahwa perasaan – perasaannya seperti jijik *gilo*, takut dan cemas masih ada tetapi sudah sangat berkurang dibandingkan dulu. Pada *follow up* kedua ini terlihat menurunnya skor *phobia questionnaire*, yang menunjukkan ketakutan subjek terhadap cicak, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai telah mengalami penurunan.

Subjek mengungkapkan beberapa perubahan yang dialaminya, yaitu: pertama, sekarang sudah tidak mengawasi intens seperti dulu bila bertemu cicak. Kedua, sekarang sudah tidak bereaksi berlebihan bila bertemu cicak dan sudah lebih bisa mengontrol diri (seperti peristiwa pada hari minggu 5 Februari 2012). Ketiga, kalau dulu biasanya mudah marah bila bertemu cicak, sulit melupakan dalam waktu lama, serta cenderung menyalahkan orang lain tetapi sekarang perasaannya sudah lebih tenang, tidak menyalahkan orang lain, sudah tidak terlalu memikirkan dan bisa cepat melupakan pertemuannya dengan cicak.

Pada kedua sesi *follow up* ini subjek menegaskan bahwa sekarang kalau bertemu cicak (bila melihat cicak di atas pintu dan melewatinya) perasaannya hanya sedikit takut; dan bila melihat cicak yang bergerak – gerak di atasnya perasaannya masih agak takut tetapi subjek sudah lebih bisa mengontrol dirinya dibanding dulu.



J. Deskripsi Subjek 3

Nama (inisial)	: LM
Jenis kelamin	: Perempuan
Usia	: 23 tahun
Agama	: Kristen
Status	: Belum menikah
Pendidikan	: Menempuh kuliah S2 di Universitas Swasta
Anak ke	: 3 dari empat bersaudara
Alamat	: Semarang
Binatang yang ditakuti	: Tikus
Munculnya ketakutan	: Masa anak - anak
Keluhan	: Menghindari objek, menutup mata, deg - degan takut, merinding, geli/jijik, kaget, berteriak, berlari, cemas, panik, sulit konsentrasi, sulit buat keputusan, marah – marah, merasa hangat di bagian dada, perut, tangan dan kaki
Riwayat keluarga fobia	: Kakak perempuan fobia kecoa, ayah takut ular

K. Gambaran Kasus Subjek

Subjek adalah mahasiswa S2 di salah satu Universitas swasta di Semarang. Subjek merupakan anak ketiga dari empat bersaudara. Pada saat berusia 4 tahun subjek mengalami kecelakaan jatuh ke got di depan rumah yang membuatnya gegar otak dan berbaring di tempat tidur selama 3 bulan. Waktu itu ibunya yang senantiasa menjaga, merawat dan memotivasi subjek supaya cepat sembuh. Orangtuanya

sangat menjaga subjek dan masa kecilnya lebih banyak dihabiskan di dalam rumah. Hubungan dengan seluruh anggota keluarganya baik dan dekat, namun subjek merasa paling dekat dengan ayahnya karena mudah memenuhi keinginannya sedangkan ibunya cenderung mudah khawatir. Selanjutnya kelas 2 SD, suatu sore subjek bermain di depan rumah bersama temannya karena hari sudah mulai gelap subjek tidak memperhatikan kalau ada sesuatu yang melewati kakinya. Usai bermain temannya memberitahu bahwa tadi ada tikus yang melewati kakinya dan subjek langsung menggosok – gosokkan kedua kakinya.

Selanjutnya suatu hari subjek melewati eternit rumah yang berlubang dan tiba – tiba seekor tikus jatuh tepat di depannya. Subjek kaget, berteriak keras, menutup mata, merasa takut, jantungnya berdetak kencang dan berlari masuk ke kamar. Subjek baru keluar setelah ada anggota keluarganya yang datang tetapi ia tidak menceritakan peristiwa itu pada siapapun. Selanjutnya saat SMA, suatu hari keluarga subjek makan di restoran tiba – tiba subjek kaget melihat ada tikus yang lari di samping mejanya lalu masuk ke lubang dinding. Subjek berteriak keras “tikus...tikus!” dan merasa takut kalau tikusnya muncul kembali sehingga ia meminta segera pulang saja karena sudah tidak lapar dan akhirnya keluarganya menuruti keinginan subjek. Sejak itu bila makan di restoran atau warung subjek selalu berhati – hati dan mengawasi dulu dan biasanya memilih tempat yang terang dan bersih.

Pada tahun 2007 suatu malam subjek menonton televisi sendirian sampai tengah malam dan mendengar ada suara “kletek – kletek” dari dapur gelap yang terletak disebaliknya. Subjek menjulurkan kepala ke arah dapur dan kaget melihat ada dua ekor tikus besar berkejaran di atas kompor lalu masuk ke belakang lemari. Subjek merasa jantungnya berdetak kencang, badan kaku/ tidak bisa bergerak, merinding, merasa takut dan terancam, lalu berteriak – teriak memanggil seluruh keluarganya yang sudah tidur tetapi karena tidak segera datang akhirnya subjek menangis. Saat orangtuanya datang subjek

menceritakan hal itu kepada mereka dan sulit melupakan dalam waktu yang lama. Setelah itu subjek jadi enggan membantu mencuci piring yang sebenarnya merupakan tugas rutinnnya di rumah.

Pada tahun 2008 subjek mendengar suara mencurigakan dari celah gelap di belakang tangga di rumah dan selama beberapa hari terus menanyakan hal itu pada keluarganya, lalu suatu malam saat menonton televisi sendirian subjek melihat seekor tikus lari dari celah menuju ke dapur. Subjek merasa panik, takut, jantungnya berdetak kencang, dan berteriak keras membangunkan seluruh keluarga. Subjek meminta ayahnya segera mencari dan membunuh tikus tersebut sambil menunjuk ke dapur dan mengatakan “pah ada tikus...ada tikus...cariin aku dengar dari situ ada tikus”, lalu subjek menangis dan berlari masuk ke kamar. Keesokan harinya subjek masih menanyakan hal itu pada ayahnya dan meminta dipanggilkan pembasmi tikus tetapi ayahnya hanya memasang beberapa perangkap tikus saja.

Setelah peristiwa itu subjek menjadi makin peka dengan keberadaan tikus di rumah misalnya suatu hari subjek melihat sekilas ada bayangan hitam lari dan sembunyi di balik *dispenser* walaupun belum yakin tikus atau plastik tetapi ia sudah langsung takut dan curiga. Selain itu subjek menjadi amat perhatian pada hal – hal yang terjadi di rumah antara lain karung beras yang bolong di dapur yang dicurigainya digigit tikus dan mengawasi tempat yang sekiranya bisa menjadi persembunyian tikus misalnya tumpukan kardus makanan di dapur, celah gelap di belakang tangga atau celah di belakang lemari dapur. Subjek juga menjadi sering berdebat dengan ibunya mengenai hal – hal itu karena ibunya sering tidak percaya padanya. Subjek juga cukup sering bermimpi buruk tentang tikus biasanya 3 – 4 kali seminggu bila dalam kondisi yang capek dan pernah pula mengigau tentang tikus.

Pada tahun 2011 suatu sore subjek sekeluarga mengunjungi rumah saudaranya namun sesampai di depan gerbang subjek mendengar suara mencicit dari arah got besar di depan rumah. Subjek

berteriak “hiii”, menutup mata dengan tangan, merasa bingung dan takut kalau tikusnya muncul lalu berteriak – teriak marah memanggil saudaranya untuk segera membukakan pintu. Subjek mengakui tidak menyukai semua bagian tubuh, bentuk, warna dan tekstur tikus dan setiap bertemu subjek belum pernah melihat bentuk tikus dengan jelas (hanya bokongnya) karena biasanya ia langsung menutup mata dan lari.

Berikutnya suatu siang pertengahan bulan Februari 2012, subjek membantu ibunya memasak di dapur. Tiba – tiba subjek kaget mendengar bunyi “cit cit” dan sempat mengira itu suara kipas angin di dekatnya namun setelah mendengar kembali dan mengawasi sekitar akhirnya subjek yakin suara itu berasal dari got air tempat cuci piring beberapa meter di depannya. Subjek merasa takut, jantungnya berdetak kencang, merasa merinding seperti tersetrum, merasa hangat di dada dan perut, marah – marah dan meminta ibunya segera menangkap dan membunuh tikus tersebut. Subjek menduga tikusnya terjepit di lubang got yang sempit itu lalu subjek segera pergi meninggalkan dapur dan tidak jadi membantu ibunya memasak. Subjek sulit melupakan dalam waktu lama dan menjadi enggan masuk ke dapur.

Selanjutnya kemarin siang tanggal 21 Februari 2012, seorang temannya menunjukkan gambar hamster kepada subjek. Subjek melihat gambar dan kaget, langsung berteriak keras, menutup mata dan langsung melemparkan gambar tersebut. Subjek merasa takut, jantungnya berdetak kencang, merasa jengkel dan marah – marah kepada temannya.

Selanjutnya sore hari tanggal 23 Februari 2012, subjek menonton televisi sendirian dan kaget melihat ada iklan sebuah produk pembersih lantai yang menampilkan gambar tikus. Subjek merasa takut, jantungnya berdetak kencang, langsung menutup mata dan lari atau mengganti saluran.

Saat ini subjek ingin bisa sembuh dari fobianya terhadap tikus karena sudah amat mengganggu terutama dalam menjalani aktivitas sehari – hari maupun relasinya dengan orang lain. Subjek ingin bisa bertingkah wajar dan tidak terganggu bila bertemu dengan tikus. Kesembuhan subjek ini mendapatkan dukungan dari keluarga subjek.

L. Deskripsi Proses Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan

- Mempersiapkan surat - surat yang diperlukan dalam penelitian
- Melakukan *briefing* dengan terapis tentang pelaksanaan tritmen
- Membangun *rapport* dengan subjek
- Melakukan skrining yang kriteria fobianya memakai DSM IV – TR
- Waktu pelaksanaan keseluruhan penelitian subjek 3 (LM) dari tanggal 20 Februari 2012 sampai 18 April 2012 dan penelitian dilaksanakan di kampus Unika Soegijapranata (di ruang kelas gedung Antonius) dan rumah subjek.

2. Baseline

Penelitian ini diawali dengan pemberian *informed consent* yang diberikan pada subjek, observasi keseharian subjek, dan dijadikan sebagai *baseline* pertama. Pada sesi pertama ini subjek diminta lebih dahulu membaca dan memahami *informed consent*, melakukan observasi dan wawancara tentang fobia subjek dan pada saat wawancara peneliti menanyakan kepada subjek bagaimana bila bertemu binatang yang ditakutinya sekarang....seperti yang dia pikirkan tentang hal itu (binatang ada di luar ruangan dan di dalam ruangan) dan subjek diminta menilai intensitas emosinya dengan SUDS. Setelah itu subjek mengisi *phobia questionnaire* yang digunakan untuk mengukur keparahan fobianya.

Pada sesi kedua, peneliti melakukan observasi dan wawancara mendalam dengan subjek. Peneliti kembali mengulang menanyakan pertanyaan yang sama seperti sesi pertama (tentang bagaimana bila binatang ada sekarang...) dan meminta subjek menilai intensitas emosinya dengan SUDS. Selanjutnya subjek diminta menyusun hierarki fobia yang mendeskripsikan ketakutannya dari intensitas paling ringan sampai paling berat, lalu subjek mengisi *phobia questionnaire*.

Pada sesi ketiga, peneliti melakukan wawancara dengan ibu subjek untuk menyamakan hasil wawancara dengan subjek, melakukan observasi dan wawancara dengan subjek, dan peneliti kembali menanyakan pertanyaan yang sama seperti sesi sebelumnya (tentang bagaimana bila binatang ada sekarang..) dan meminta subjek menilai intensitas emosinya dengan SUDS. Setelah itu subjek mengisi *phobia questionnaire*.

3. Tritmen

a) Tritmen pertama

Subjek diberikan penjelasan singkat mengenai fobia dan tritmen EFT. Selanjutnya subjek diminta menilai tingkat *distress* aitem - aitem dalam hierarki fobianya. Subjek menilai tingkat SUD takutnya lebih rendah melihat gambar tikus dibandingkan membayangkan tikus yang bergerak. Pada sesi ini pertama – tama subjek melihat gambar tikus 1 (tikus abu – abu) ukuran besar dari ujung ruangan dan menilai tingkat takut dan *gilonya* (bahasa Jawa) sebesar 10. Terapis melakukan prosedur EFT meliputi persiapan, penentuan dan pengulangan. Proses bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat melihat gambar tikus dari ujung ruangan dan melihat gambar tikus yang maju semakin

dekat kepadanya. Setelah itu subjek juga mencoba melihat beberapa gambar tikus yang lain dari ujung ruangan.

b) Tritmen kedua

Pada sesi kedua bagian pertama, subjek mengulangi melihat gambar tikus 1 (tikus abu – abu) dari ujung ruangan dan menilai tingkat ketakutannya 0. Selanjutnya subjek mengulangi melihat gambar tikus pada jarak $\pm 1 - 1,5$ meter seperti kemarin dan menilai tingkat ingin menolaknya (jangan dekat - dekat) sebesar 7. Terapis melakukan prosedur EFT meliputi persiapan, pengetukan dan pengulangan. Proses bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat melihat gambar tikus yang maju semakin dekat kepadanya dan menyentuh gambar tersebut. Setelah itu subjek juga mencoba melihat dan menyentuh gambar tikus yang lain.

Bagian kedua, subjek membayangkan tikus di dalam pikirannya (yang bergerak) dalam jarak yang bervariasi dan menilai tingkat ketakutan sebesar 5 atau 6. Terapis melakukan prosedur EFT pada subjek dan proses bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0.

c) Tritmen ketiga

Pada sesi ketiga bagian pertama, subjek mendengarkan beberapa suara *ringtones* tikus. Subjek mendengarkan suara tikus 1 dan menilai tingkat deg – degannya sebesar 9 atau 10. Terapis melakukan prosedur EFT meliputi persiapan, pengetukan dan pengulangan pada subjek. Proses bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0.

Bagian kedua, subjek melihat tikus di dalam kotak kaca secara langsung dari ujung ruangan (*in vivo*) dan menilai

tingkat ketakutannya sebesar 10. Terapis melakukan prosedur EFT pada subjek dan proses bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat mendengarkan berbagai suara tikus (*ringtones*) dan dapat melihat langsung tikus di dalam kotak dari ujung ruangan. Setelah itu subjek mengisi *phobia questionnaire* untuk minggu pertama tritmen (Tm1).

d) Tritmen keempat

Pada sesi keempat subjek mengulangi melihat tikus di dalam kotak dari ujung ruangan (*in vivo*) dan menilai tingkat ketakutannya 0. Selanjutnya subjek maju 12 langkah mendekati kotak dan menilai tingkat deg – degannya sebesar 4 atau 5. Terapis melakukan prosedur EFT meliputi persiapan, pengetukan dan pengulangan dan proses bisa dilanjutkan setelah skor subjek turun menjadi 0. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat melihat, mendekati dan menyentuh kotak berisi tikus di dalam ruangan. Setelah itu subjek mengisi *phobia questionnaire* untuk minggu kedua tritmen (Tm2).

e) Tritmen kelima

Pada sesi kelima bagian pertama, subjek mengulangi melihat, mendekati dan menyentuh kotak berisi tikus dan menilai tingkat ketakutannya 0.

Bagian kedua, subjek menonton beberapa film tikus di laptop. Subjek menonton film tikus 1 animasi (*ratatoelle*) dan menilai tingkat ketakutannya 0. Target pada sesi tritmen ini adalah subjek dapat mendekati dan mengeksplorasi kotak berisi tikus dan dapat menonton film tikus. Setelah itu subjek mengisi *phobia questionnaire* untuk minggu ketiga tritmen (Tm3).

4. Baseline Kedua

Baseline kedua dilakukan sebanyak tiga kali. Pada sesi pertama (19 Maret 2012), subjek bercerita bahwa kemarin (16 Maret 2012), ia mendengar kakaknya bercerita ada tikus yang masuk ke eternit rumah yang berlubang. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat mendengar hal itu. Subjek bercerita perasaan dan reaksinya sudah biasa. Selanjutnya subjek bercerita sambil mempratekkan peristiwa pagi itu saat mengendarai motor menuju ke kampus ia melihat ada bangkai tikus yang badannya hancur berserakan di jalan. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat melihat bangkai itu. Subjek bercerita bahwa perasaan awalnya kaget, merinding, deg – degan dan jijik tetapi segera turun dan hilang dan reaksinya biasa. Subjek dapat merasakan turunnya tingkat ketakutannya melihat bangkai tikus dibanding dulu, lalu subjek mengisi *phobia questionnaire*.

Pada sesi kedua (21 Maret 2012), subjek bercerita sambil mempratekkan kembali peristiwa kemarin siang (20 Maret 2012) saat pamannya datang ke rumah sambil membawa perangkap berisi tikus *werok* (bahasa Jawa) dan memanggil subjek keluar untuk melihatnya. Subjek bercerita awalnya kaget tetapi ia bisa mengontrol dirinya dan berjalan keluar perlahan mendekati tikus di perangkap dalam jarak yang cukup dekat. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat melihat binatang itu dalam jarak yang dekat ($\pm 1 - 2$ meter). Subjek bercerita masih ada sedikit deg – degan tetapi langsung turun. Subjek dapat merasakan turunnya tingkat ketakutannya melihat tikus dibanding dulu, lalu subjek mengisi *phobia questionnaire*.

Pada sesi ketiga (22 Maret 2012), subjek bercerita sambil mempratekkan kembali peristiwa pagi itu saat perjalanan mengendarai motor menuju kampus ia melihat ada bangkai tikus

badannya hancur. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat melihat bangkai itu. Subjek bercerita perasaan awalnya kaget, sedikit merinding dan jijik tetapi segera turun dan hilang dan reaksinya biasa. Subjek dapat merasakan turunnya tingkat ketakutannya melihat bangkai tikus dibanding dulu, lalu subjek mengisi *phobia questionnaire*.

5. Follow Up

Follow up (FU) dilakukan sebanyak dua kali. Pada *follow up* ini dilakukan tes realitas pada subjek yang bertujuan untuk menguji kembali tingkat efektifitas terapi EFT pada fobia subjek. Pada *follow up* sesi pertama (16 April 2012), bagian satu: memegang dan mengeksplorasi kotak berisi tikus. Subjek mampu melihat, memegang dan mengeksplorasi kotak berisi tikus tersebut. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat melihat binatang itu. Subjek mengungkapkan perasaannya sudah biasa hanya masih ada sedikit deg – degan, dan jijik/geli tetapi tipis. Subjek melihat tikusnya berdiri dan perasaannya agak kaget dan ingin menghindar tetapi langsung turun dan sudah tidak apa – apa lalu subjek mampu memegang dan mengeksplorasi kotak kembali.

Bagian dua: menonton film tikus di laptop. Pertama, subjek menonton film 1 tikus animasi (*ratatoelle*). Subjek melihat gambar seekor tikus di layar laptop. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat melihat gambar itu. Subjek mengungkapkan masih sedikit *gilo* (bahasa Jawa) tetapi tipis. Subjek mampu menyentuh dan menggesekkan jarinya pada gambar tikus yang bergerak dan perasaannya biasa. Selanjutnya subjek melihat bentuk tikus yang sangat mirip dengan aslinya dan membayangkan adegan film tersebut benar – benar terjadi di rumah (bukan animasi) perasaannya masih ada sedikit *gilo*, jijik/geli

dan ingin menghindar tetapi tipis. Kedua, subjek menonton film 3 tikus asli (*rats*). Subjek menonton adegan yang ada tikus dan perasaannya masih sedikit ingin menghindar jijik/geli/*gilo*, deg – degan, kayak hati – hati tetapi tipis dan sudah tidak apa – apa. Subjek dapat merasakan perubahan ketakutannya melihat tikus dibanding dulu.

Pada *follow up* sesi kedua (18 April 2012), bagian satu: memegang dan mengeksplorasi kotak berisi tikus. Subjek mampu melihat, memegang dan mengeksplorasi kotak berisi tikus tersebut. Peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat melihat binatang itu. Subjek mengungkapkan perasaannya biasa hanya saat melihat tikus berdiri mendekati tangannya yang memegang pinggiran kotak, atau melihat buntutnya berdiri perasaannya mulai sedikit kurang nyaman, merinding dan ingin menghindar/jaga jarak tetapi tipis. Subjek masih bisa mengontrolnya dan mampu memegang dan mengeksplorasi kotak kembali. Subjek melihat bentuk tikusnya secara langsung dan jelas dari lubang di tutup kotak dan perasaannya mulai ada sedikit deg – degan dan agak kurang nyaman tetapi masih bisa mengontrol dan mampu memegang dan mengeksplorasi kotak hanya saat melihat tikusnya berdiri di dalam kotak perasaan subjek sedikit ingin menghindar dan agak kurang nyaman.

Bagian kedua: menonton film tikus di laptop. Subjek menonton film 1 tikus animasi (*ratatouille*). Subjek menonton film dan peneliti menanyakan perasaan dan intensitas emosi subjek dengan SUDS saat menonton film itu. Subjek mengungkapkan perasaannya biasa. Subjek melihat gambar banyak tikus yang bergerombol dan perasaannya masih sedikit *gilo*, deg – degan dan kurang nyaman tetapi tipis dan sudah tidak apa – apa. Subjek mampu menyentuh gambar tikus di layar dan perasaannya biasa. Subjek melihat

gambar banyak tikus lagi dan perasaannya masih agak jijik dan sempat merinding, tetapi kalau hanya satu tikus perasaan jijiknya tipis saja. Subjek mampu menonton film sampai selesai. Subjek dapat merasakan perubahan ketakutannya melihat tikus dibanding dulu. Pada kedua *follow up*, ditutup dengan pengisian kembali *phobia questionnaire*.

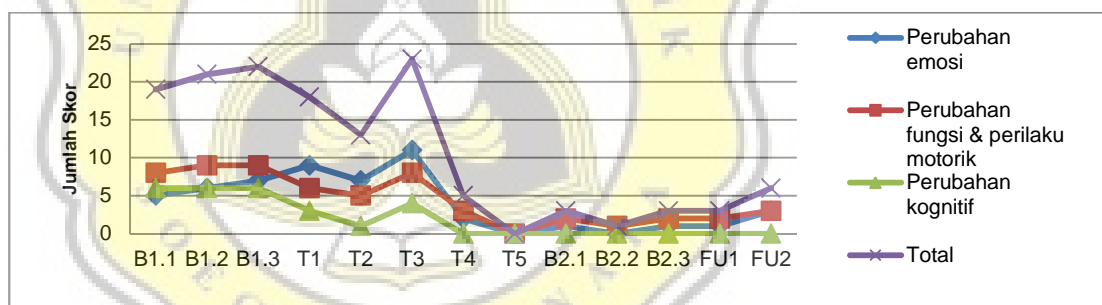
M. Analisis Hasil Penelitian

1. Subjek 3 (LM)

a) Analisis Kuantitatif

1) Analisis Phobia Rating Scale

Berdasarkan hasil skor observasi *phobia rating scale* yang dilakukan saat *baseline* pertama, *tritmen*, *baseline* kedua dan *follow up* maka diperoleh grafik sebagai berikut:



Grafik 5. Skor Phobia Rating Scale Subjek 3

Pada grafik ini dapat dilihat bahwa B1.1 memiliki skor 19 adalah dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 5, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 8, dan skor perubahan kognisi yaitu 6. Pada B1.2, skornya adalah 21 dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 6, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 9, dan skor perubahan kognisi yaitu 6. Pada B1.3, skornya adalah 22 dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 7, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 9, dan skor

perubahan kognisi yaitu 6. Pada tahap ini kondisi subjek tampak tidak tenang waktu menceritakan pengalaman traumatiknya dengan tikus dan pengalamannya bertemu tikus yang baru – baru terjadi.

Tritmen pertama (T1) yaitu subjek melihat gambar tikus 1 (tikus abu – abu) dari ujung ruangan dan melihat gambar tikus pada jarak \pm 1 - 1,5 meter dengan skor adalah 18, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 9, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 6, dan skor perubahan kognisi yaitu 3. Pada tahap ini simtom – simtomnya terutama fungsi dan perilaku motorik dan kognisi subjek tampak mengalami penurunan.

Tritmen kedua (T2) yaitu subjek mengulangi melihat gambar tikus 1 (tikus abu – abu) dan menyentuh gambar, dilanjutkan melihat gambar tikus yang lain (tikus coklat) dan menyentuh gambar, dilanjutkan membayangkan tikus di dalam pikiran (yang bergerak) dengan skor adalah 13, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 7, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 5, dan skor perubahan kognisi yaitu 1. Pada tahap ini simtom – simtom kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik dan kognisi subjek tampak mengalami penurunan.

Tritmen ketiga (T3) yaitu subjek mendengarkan suara tikus (*ringtones*), dilanjutkan melihat tikus di dalam kotak secara langsung dari ujung ruangan (*in vivo*) dengan skor adalah 23, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 11, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 9, dan skor perubahan kognisi yaitu 4. Pada tahap ini simtom – simtom kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik dan kognisi subjek tampak mengalami peningkatan.

Tritmen keempat (T4) yaitu subjek mengulangi melihat tikus di dalam kotak dari ujung ruangan, dilanjutkan mendekati dan menyentuh kotak berisi tikus tersebut (*in vivo*) dengan skor adalah 5, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 2, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 3, dan skor perubahan kognisi yaitu 0. Pada tahap ini simtom – simtom kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik dan kognisi subjek tampak mengalami penurunan.

Tritmen kelima (T5) yaitu subjek mengulangi mendekati dan menyentuh kotak berisi tikus (*in vivo*), dilanjutkan menonton beberapa film tikus di laptop dengan skor adalah 0, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 0, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 0, dan skor perubahan kognisi yaitu 0. Pada tahap ini simtom – simtom kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik dan kognisi subjek tampak mengalami penurunan.

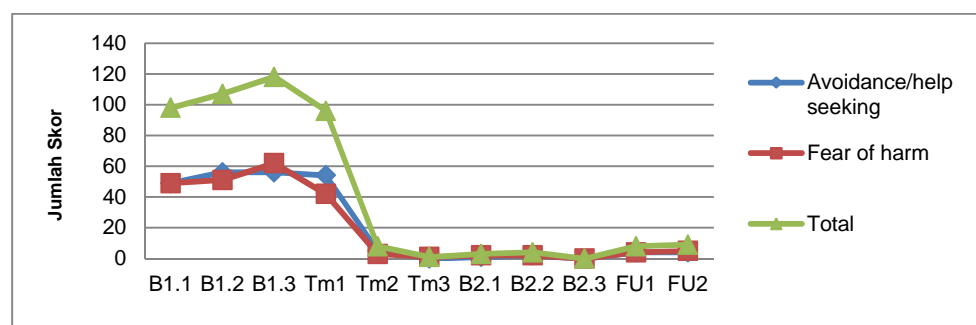
Pada *baseline* kedua (B2) dapat terlihat perubahan pada ketakutan subjek terhadap tikus. Pada B2.1 dengan skor adalah 3, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 1, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 2, dan skor perubahan kognisi yaitu 0. Skor B2.2 adalah 1, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 0, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 1, dan skor perubahan kognisi yaitu 0. Skor B2.3 adalah 3, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 1, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 2, dan skor perubahan kognisi yaitu 0. Pada tahap ini subjek bercerita tentang perubahan ketakutan terhadap tikus dan sudah tidak menunjukkan reaksi seperti pada *baseline* pertama. Pada B2.1, B2.2 dan B2.3 menurut subjek masih muncul perasaan sedikit kaget, jijik/geli dan merinding awal melihat bangkai tikus di jalan atau saat dipanggil pamannya

untuk melihat tikus *werok* (bahasa Jawa) di dalam perangkap tetapi setelah itu langsung turun dan hilang.

Pada *follow up* (FU) dapat dilihat perubahan subjek dalam tes realitas yang dilaksanakan. Pada FU1 dengan skor adalah 3, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 1, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 2, dan skor perubahan kognisi yaitu 0. Pada FU2 dengan skor adalah 6, dimana skor perubahan kondisi emosional yaitu 3, skor perubahan fungsi dan perilaku motorik yaitu 3, dan skor perubahan kognisi yaitu 0. Pada kedua *follow up* terlihat jumlah skor yang mengalami kenaikan sedikit. Pada *follow up* pertama, masih muncul sedikit reaksi jijik/geli, kaget dan ingin menghindar pada saat mengeksplorasi kotak berisi tikus maupun menonton film tikus di laptop tetapi subjek sudah tidak apa - apa. Pada *follow up* kedua, masih muncul sedikit reaksi wajah pucat, jijik/geli, kurang nyaman, kaget, ingin menghindar dan merinding pada saat mengeksplorasi kotak berisi tikus maupun menonton film tikus tetapi subjek sudah tidak apa – apa.

2) Analisis Phobia Questionnaire

Berdasarkan hasil skor pengukuran *phobia questionnaire* yang dilakukan saat *baseline* pertama, *tritmen*, *baseline* kedua dan *follow up* maka diperoleh grafik sebagai berikut:



Grafik 6. Skor *Phobia Questionnaire* Subjek 3

Pada grafik *phobia questionnaire* dapat dilihat bahwa B1.1 memiliki skor adalah 98, dengan skor penghindaran (*avoidance/help seeking*) yaitu 49 dan skor takut akan dilukai (*fear of harm*) yaitu 49. Pada B1.2 memiliki skor adalah 107, dengan skor penghindaran yaitu 56 dan skor takut akan dilukai yaitu 51. Pada B1.3 memiliki skor adalah 118, dengan skor penghindaran yaitu 56 dan skor takut akan dilukai yaitu 62.

Pada minggu pertama tritmen (Tm1) terdiri dari tritmen pertama, kedua dan ketiga memiliki skor adalah 96, dengan skor penghindaran yaitu 54 dan skor takut akan dilukai yaitu 42.

Pada minggu kedua tritmen (Tm2) terdiri dari tritmen keempat dan kelima memiliki skor adalah 8, dengan skor penghindaran yaitu 5 dan skor takut akan dilukai yaitu 3.

Pada minggu ketiga tritmen (Tm3) terdiri dari tritmen keenam dan ketujuh memiliki skor adalah 1, dengan skor penghindaran yaitu 0 dan skor takut akan dilukai yaitu 1.

Pada *baseline* kedua, dapat dilihat bahwa B2.1 memiliki skor adalah 3, dengan skor penghindaran yaitu 1 dan skor takut akan dilukai yaitu 2. Pada B2.2 memiliki skor adalah 4, dengan skor penghindaran yaitu 2 dan skor takut akan dilukai yaitu 2. Pada B2.3 memiliki skor adalah 0, dengan skor penghindaran yaitu 0 dan skor takut akan dilukai yaitu 0.

Pada *follow up*, dapat dilihat bahwa FU1 memiliki skor adalah 8, dengan skor penghindaran yaitu 4 dan skor takut akan dilukai yaitu 4. Pada FU2 memiliki skor adalah 9, dengan skor penghindaran yaitu 4 dan skor takut akan dilukai yaitu 5.

Berdasarkan hasil keseluruhan *phobia questionnaire* didapatkan perubahan hasil skor dari *baseline* yaitu dari skor

98 dan setelah diberikan terapi EFT pada *follow up* berada pada skor 9.

3) SUDS

Pada ketiga sesi *baseline* subjek mengungkapkan bila bertemu tikus sekarang (bila melihat tikus ada di luar ruangan maupun di dalam ruangan) skor SUDS takutnya sebesar 10.

Pada ketiga *baseline* kedua subjek mengungkapkan bahwa sekarang kalau melihat tikus di dalam perangkap pada jarak tertentu yang dekat atau melihat bangkai tikus di jalan skor SUDS deg – degan, jijik/geli, merinding hanya 1 – 2 dan segera turun.

Pada kedua sesi *follow up* subjek mengungkapkan bahwa sekarang bila memegang kotak berisi tikus sambil melihat tikusnya pada jarak dekat dan menonton film tikus skor SUDS kaget, jijik/geli, deg – degan, gilo, merinding, ingin menghindari, kurang nyaman hanya $\frac{1}{4}$ - 2.

4) Analisis SPSS

Perhitungan analisis data subjek 3 pada *baseline* (B1) – *baseline* kedua (B2) dengan menggunakan metode *Wilcoxon Signed Ranks Test* (Walpole, 1998) yang dilakukan pada subjek 3 dengan *Phobia Questionnaire* memperoleh nilai $z = -1.604$ mempunyai kemungkinan $p = 0.109$ ($p > 0.05$) Sig. (1-tailed) $p = 0.0545$ ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada respon fobia subjek pada *baseline* dan *baseline* kedua. Sedangkan analisis data pada *baseline* kedua (B2) – *follow up* (FU) memperoleh nilai $z = -1.414$ mempunyai kemungkinan $p = 0.157$ ($p > 0.05$) Sig. (1-tailed) $p = 0.0785$ ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada respon

fobia subjek pada *baseline* kedua dan *follow up* (hasil analisis dilampirkan).

b) Analisis Kualitatif

Proses terapi *emotional freedom technique* (EFT) yang telah dilakukan pada subjek yang mengalami fobia binatang membawa perubahan kondisi emosional, fungsi dan perilaku motorik, dan kognisi subjek. Proses ini didapat dari wawancara dan observasi, serta hasil tes *phobia questionnaire*.

Pada *baseline* pertama dapat terlihat perubahan yang tampak pada subjek yaitu saat subjek menceritakan ketakutannya dan beberapa pengalaman bertemu tikus termasuk yang baru terjadi sambil mempratekkannya kembali. Subjek mengungkapkan bahwa segala sesuatu pasti dipikirkan secara mendalam sehingga kalau bertemu atau mendengar ada tikus biasanya pikirannya langsung kacau, panik, sewot dan marah – marah, mengawasi sekitar, minta orang lain untuk menyingkirkan, sulit melupakan dalam waktu lama dan menghindari tempat yang sebelumnya ada tikus. Kondisi subjek makin tidak tenang saat menceritakan pengalaman traumatik dengan tikus terutama yang paling membekas pada tahun 2007 yaitu melihat dua tikus berkejaran di atas kompor pada tengah malam yang membuatnya sampai menangis disebabkan hal itu dirasakan mengancam. Subjek mengungkapkan masih dapat mengingat dengan jelas sensasi perasaannya yang dulu; namun setelah mendapat penjelasan mengenai manfaat yang akan diterima dan memang besarnya keinginannya untuk sembuh akhirnya membuat subjek mantap mengikuti proses tritmen ini. Meskipun saat membayangkan kemungkinan bertemu langsung dengan tikus ia mengatakan “hiii” sambil agak mengernyitkan muka dan bergidik. Hal ini dibarengi dengan meningkatnya skor

*phobia questionnaire*nya selama *baseline*, hal itu menunjukkan bahwa ketakutan subjek terhadap tikus, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai termasuk tinggi.

Pada ketiga sesi *baseline* ini subjek mengungkapkan bila bertemu tikus sekarang (bila melihat tikus ada di luar ruangan maupun di dalam ruangan) perasaannya sudah sangat takut.

Tritmen pertama (T1) yaitu subjek melihat gambar tikus 1 (tikus abu – abu) dari ujung ruangan dan melihat gambar tikus pada jarak $\pm 1 - 1,5$ meter. Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami penurunan, meskipun di awal tritmen kondisi subjek tampak tidak stabil dan beberapa simtomnya muncul tinggi yaitu takut, jijik/geli, cemas, merinding, wajah pucat dan badan kaku/tegang. Hal ini disebabkan pertamakalinya subjek melihat gambar tikus berukuran besar secara langsung dan awal melihat gambar tikus subjek mengatakan “hiii...saya kira gambarnya kecil”. Subjek mengungkapkan awal melihat gambar kepala tikusnya terlihat membesar (tidak proporsional dengan tubuhnya), matanya seperti melotot dan aneh, kakinya seperti kaki babi berwarna *pink* dan lentik. Subjek mengungkapkan perasaan awalnya deg – degan, berkeringat (di tangan), kaki merinding, merasa hangat di tubuh dan lainnya namun setelah terapis melakukan prosedur EFT meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan terlihat simtom – simtomnya mulai turun dan kondisi subjek menjadi stabil dan akhirnya subjek bisa adaptif melihat gambar tikus pada jarak terdekat $\pm 1 - 1,5$ meter.

Begitupun saat melihat beberapa gambar tikus yang lain (tikus putih dan coklat) subjek terlihat bisa langsung adaptif dan melaporkan masih kaget tetapi sudah tidak apa – apa. Di akhir tritmen subjek melaporkan perasaannya lega/*plong* dan sudah biasa hanya masih ada perasaan nanti dulu (jangan dekat –

dekat). Subjek mengungkapkan perubahan yang dialami setelah skornya turun adalah mulai bisa melihat gambar tikus lebih lama dan melihat ukuran kepala dan tubuh tikusnya sudah dalam ukuran yang proporsional. Selain itu pikiran yang awalnya adalah menghindar atau mundur setelah tritmen menjadi “oh ternyata hanya seperti itu”. Subjek mengungkapkan bahwa sebelum tritmen memang belum pernah melihat bentuk tikus secara jelas dan biasanya hanya melihat sekilas ekor atau bokongnya dan langsung menutup mata atau lari; sehingga ini merupakan pertamakalinya subjek melihat seluruh bagian tubuh tikus dengan jelas. Kesulitan tidak ada.

Tritmen kedua (T2) yaitu subjek mengulangi melihat gambar tikus 1 (tikus abu – abu) dan menyentuh gambar tersebut, dilanjutkan melihat gambar tikus yang lain (tikus coklat) dan menyentuh gambar tersebut, dilanjutkan membayangkan tikus di dalam pikiran (yang bergerak). Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami penurunan, meskipun awal mengulangi melihat gambar pada jarak $\pm 1 - 1,5$ meter kondisi subjek tampak kurang stabil dan beberapa simtom muncul cukup tinggi yaitu berkeringat, ingin menolak/menghindar (jangan dekat – dekat), merinding dan cemas. Setelah terapis melakukan prosedur EFT meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan terlihat simtom – simtom subjek mulai turun dan kondisinya menjadi stabil dan bisa cepat adaptif melihat dan menyentuh gambar tikus abu – abu tersebut. Subjek melaporkan “kalau gini sih aku mikirnya yang badannya agak gelinyut – gelinyut itu loh tapi gak ada perasaannya pak”. Berikutnya saat mengulangi melihat gambar tikus yang lain (tikus coklat) subjek terlihat bisa langsung adaptif dan mampu langsung melihat gambar dalam jarak dekat, menyentuh dan memegang gambar tikus tersebut.

Berikutnya saat membayangkan tikus di pikiran (yang bergerak) awalnya kondisi subjek tampak kurang stabil dan melaporkan perasaannya cukup takut namun setelah terapis melakukan prosedur EFT pada subjek terlihat simtom – simtomnya mulai turun dan kondisi subjek menjadi stabil. Di akhir tritmen subjek melaporkan perasaannya sudah tidak takut atau biasa melihat dan memegang gambar tikus maupun membayangkan tikus yang bergerak. Pikiran yang muncul adalah sudah tidak apa – apa. Subjek mengungkapkan perasaannya lega berarti nanti kalau menghadapi gambar tikus lagi sudah berani dan sudah merasa jauh lebih baik karena biasanya kalau melihat gambar tikus ia langsung deg – degan, berkeringat dan menghindari. Kesulitan tidak ada.

Tritmen ketiga (T3) yaitu subjek mendengarkan suara tikus (*ringtones*), dilanjutkan melihat tikus di dalam kotak secara langsung dari ujung ruangan (*in vivo*). Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami peningkatan, hal ini disebabkan pertamakalinya subjek mendengar suara tikus secara terus – menerus dan berhadapan langsung dengan tikus dalam kotak di dalam ruangan. Subjek melaporkan awal mendengar suara tikus perasaannya *miris* dan deg – degan, begitupun awal melihat langsung tikus di dalam kotak dari ujung ruangan (*in vivo*) perasaannya takut, deg – degan, keringatan dan ingin pergi namun setelah terapis melakukan prosedur EFT meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan terlihat simtom – simtomnya mulai turun dan kondisi subjek menjadi stabil dan bisa adaptif mendengar suara tikus maupun melihat langsung tikus di dalam kotak tersebut. Di akhir tritmen subjek melaporkan masih ada sedikit deg – degan mendengar suara tikus tetapi hanya tipis dan sudah bisa menoleransinya. Subjek mengungkapkan perasaannya sudah

biasa/kebal hanya merasa bising saja. Selain itu subjek melaporkan sudah bisa beradaptasi melihat langsung tikus di dalam kotak dari ujung ruangan walaupun masih ada sedikit kurang nyaman dan deg – degan (sensasi tertinggal) tetapi sudah tidak apa – apa/ biasa. Subjek merasakan nafasnya sudah biasa, sudah tidak berkeringat, suhu tubuh normal dan merasa enteng.

Subjek menceritakan perubahan yang dialami pula dari pengalamannya kemarin waktu melihat iklan televisi yang menampilkan gambar tikus perasaannya masih ada kaget dan sedikit takut tetapi subjek sudah mampu melihat gambar tikusnya dan sudah tidak mengganti saluran, menutup mata atau lari seperti dulu. Hal ini dirasakannya sudah berbeda karena biasanya kalau melihat gambar iklan tikus di televisi perasaannya takut, langsung menutup mata, lari atau mengganti saluran. Hal ini dibarengi dengan ikut menurunnya skor *phobia questionnaire* subjek pada minggu pertama tritmen (Tm1) yang menunjukkan ketakutan subjek terhadap tikus, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai telah mengalami penurunan.

Tritmen keempat (T4) yaitu subjek mengulangi melihat tikus di dalam kotak dari ujung ruangan, dilanjutkan mendekati dan menyentuh kotak berisi tikus (*in vivo*). Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami penurunan, perubahan ditunjukkan dengan turunnya beberapa simtom yaitu berkeringat, wajah pucat, kaget, ingin menolak/menghindar (jangan dekat – dekat) dan merinding. Meskipun awal maju mendekati kotak kondisi subjek sempat kurang stabil namun setelah terapis melakukan prosedur EFT meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan terlihat simtom – simtomnya mulai turun dan kondisi subjek menjadi stabil. Di akhir tritmen subjek

melaporkan perasaannya lega/*plong*, nyaman, dan sedikit deg – degan (bukan takut tapi senang), sudah tidak masalah dan mampu mengontrol dirinya. Pikiran yang muncul adalah tidak apa – apa. Subjek terlihat sudah mampu melihat, menyentuh dan memegang kotak berisi tikus tersebut dan mengatakan “mungkin aku sudah tidak sesensitif dulu ya pak, kalau dulu kan langsung *gremgg*”.

Subjek juga menceritakan perubahan yang dialami dari pengalamannya kemarin waktu pergi dengan kakaknya dan mendengar ada suara mencicit tikus di jalan. Subjek melaporkan awalnya kaget tetapi sudah tidak apa – apa dan mengatakan pada kakaknya “aku sekarang nggak papa kok denger’ke suaranya”. Subjek mengungkapkan bahwa sekarang lebih sering hanya kaget saja saat mendengar suara tikus dan setelah itu biasa/normal. Hal ini dibarengi dengan ikut menurunnya skor *phobia questionnaire* pada minggu kedua tritmen (Tm2) yang menunjukkan ketakutan subjek terhadap tikus, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai telah mengalami penurunan.

Tritmen kelima (T5) yaitu subjek mengulangi mendekati dan menyentuh kotak berisi tikus (*in vivo*), dilanjutkan menonton beberapa film tikus di laptop. Pada tahap ini simtom – simtom subjek tampak mengalami penurunan, hal ini disebabkan subjek terlihat sudah bisa langsung adaptif dan bisa mengontrol dirinya sehingga mampu langsung melihat, mendekati, dan menyentuh kotak berisi tikus serta sudah mampu menonton film tikus di laptop. Di akhir tritmen subjek melaporkan perasaannya biasa dan baik – baik semua. Hal ini dirasakannya sudah berbeda dengan dulu karena sebelumnya kalau melihat film atau tayangan bergambar tikus di televisi perasaannya langsung takut dan tidak mau melihat (ini yang pertamakalinya bagi subjek).

Subjek belum siap untuk menyentuh tikus secara langsung dan mengatakan “setidaknya saya ndak lari lagi”. Subjek mengungkapkan beberapa perubahan yang dialaminya adalah sekarang bila ia melihat atau mendengar tanda – tanda keberadaan tikus sudah merespon lebih lambat, berpikir dulu, dan bisa mengontrol dirinya berbeda dengan dulu yang biasanya langsung panik, takut, deg – degan dan lainnya. Selain itu subjek mengungkapkan merasa sudah lebih berani dan yakin bila nanti bertemu tikus sudah bisa bersikap biasa meskipun masih kaget. Hal ini dibarengi dengan ikut menurunnya skor *phobia questionnaire*nya pada minggu ketiga tritmen (Tm3) yang menunjukkan ketakutan subjek terhadap tikus, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai telah mengalami penurunan.

Pada *baseline* kedua menghasilkan perubahan pada ketakutan subjek terhadap tikus. Pada sesi pertama (19 Maret 2012), subjek bercerita bahwa kemarin (16 Maret 2012) ia mendengar kakaknya bercerita ada tikus yang masuk ke eternit rumah yang berlubang. Subjek melaporkan perasaannya sudah biasa dan tidak muncul reaksi apapun dan hanya mengatakan “oh ada tikus ya”. Pikiran yang muncul adalah sudah tidak apa – apa. Hal ini dirasakannya sudah berbeda dengan dulu karena biasanya kalau mendengar ada tikus subjek langsung panik, marah – marah, mengawasi sekitar, meminta tikusnya segera disingkirkan, sulit melupakan dan menghindari area rumah yang diceritakan ada tikus.

Selanjutnya subjek bercerita bahwa pagi itu saat perjalanan naik motor menuju kampus ia melihat ada bangkai tikus yang badannya hancur berserakan di jalan. Subjek melaporkan perasaan awalnya kaget, merinding, deg – degan dan jijik tetapi segera turun dan hilang. Pikiran yang muncul adalah jijik atau

kemproh (bahasa Jawa) tetapi reaksinya sudah biasa/tidak berlebihan hanya minggir supaya tidak menginjak bangkai tersebut. Subjek mampu melihat bangkai itu dan sudah tidak memalingkan muka seperti dulu, dan setelah itu bisa cepat melupakannya. Hal ini dirasakannya sudah berbeda dengan dulu karena biasanya bila memiliki pikiran jijik atau *kemproh* maka sensasi seperti merinding, deg – degan dan lainnya bertahan lama tetapi sekarang hanya kaget saja kemudian hilang.

Pada sesi kedua (21 Maret 2012), subjek bercerita bahwa kemarin siang (20 Maret 2012) pamannya datang ke rumah membawa perangkap berisi tikus *werok* (bahasa Jawa) dan memanggil subjek keluar untuk melihatnya. Subjek melaporkan perasaan awal kaget tetapi ia bisa mengontrol dirinya, mampu berjalan keluar, lalu mendekati dan melihat tikus tersebut pada jarak $\pm 1 - 2$ meter. Subjek mengungkapkan bisa melihat jelas bentuk tikusnya dari lubang pada perangkap dan perasaannya masih ada sedikit deg – degan tetapi langsung turun. Pikiran yang muncul adalah “oh udah ndak papa udah biasa”. Subjek mengungkapkan bahwa hal itu pembuktian bahwa dirinya sudah mampu atau berani berdiri dekat dengan tikus dan melihat langsung tikus tersebut. Subjek mengungkapkan bahwa biasanya kalau melihat tikus ia langsung panik, pikiran kacau, sewot, marah – marah dan minta tikusnya segera disingkirkan tetapi sekarang bertemu tikus yang dirasakan sudah lebih tenang dan mampu mengontrol emosinya. Pikiran yang muncul adalah “oh ada tikus udah ndak papa”. Selain itu subjek juga mengungkapkan bahwa ia sudah tidak curiga yang berlebihan seperti dulu masih mengawasi hanya kadarnya sudah berbeda dibanding dulu. Biasanya kalau dulu subjek mengawasi disertai deg – degan dan takut tetapi sekarang sudah tidak muncul perasaan apapun.

Pada sesi ketiga (22 Maret 2012), subjek bercerita bahwa pagi itu saat naik motor menuju kampus ia melihat bangkai tikus badannya hancur. Subjek melaporkan perasaan awal masih kaget, sedikit merinding dan jijik tetapi langsung turun dan hilang. Subjek mengungkapkan reaksinya biasa hanya minggir supaya tidak menginjak bangkai tersebut, sudah tidak ada pikiran apapun dan bisa cepat melupakannya. Hal ini dibarengi ikut menurunnya skor *phobia questionnaire* selama *baseline* kedua, yang menunjukkan ketakutan subjek terhadap tikus, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai telah mengalami penurunan. Sedangkan menurut subjek hasil skor *phobia questionnaire* yang berjumlah nol pada akhir *baseline* kedua ini disebabkan saat itu hanya mengobrol dan merasa rileks/biasa/ tidak takut. Pada *baseline* kedua ini dapat disimpulkan bahwa reaksi yang jelas berubah adalah subjek sudah mampu mengontrol dirinya dan lebih tenang saat bertemu atau mendengar tentang tikus.

Pada ketiga *baseline* kedua ini subjek menegaskan bahwa sekarang kalau melihat tikus di dalam perangkap pada jarak tertentu yang dekat atau melihat bangkai tikus di jalan perasaannya hanya masih ada sedikit deg – degan, jijik/geli, merinding tetapi segera turun.

Pada *follow up* menghasilkan perubahan pada ketakutan subjek terhadap tikus yang terlihat pada tes realitas yang dilaksanakan. Pada *follow up* pertama (16 April 2012), bagian satu: memegang dan mengeksplorasi kotak berisi tikus. Subjek berpikir sudah tidak apa – apa dan mampu melihat, memegang dan mengeksplorasi kotak berisi tikus hanya masih ada sedikit deg – degan, kaget, ingin menghindar (jangan dekat – dekat) dan jijik/geli tetapi tipis saja terutama saat melihat tikus berdiri di dalam kotak disebabkan ia dapat melihat bentuk tikusnya secara

langsung dari lubang – lubang di tutup kotak. Subjek mengungkapkan sempat muncul pikiran jijik tetapi ia sudah tidak apa - apa. Subjek mengatakan “tapi yang aku ngerasa benar – benar nol itu nggak tapi kalau sampai yang ekstrim gitu ya ndak...apa ya masih ada tapi sedikit kalau 3 gitu ya nggak skornya 1 atau $\frac{1}{2}$ tipis gitu lo mbak tipis tapi aku masih merasakannya gitu lo”, “soalnya kalau aku benar – benar nol itu ko *ketok'e* belum cuma aku benar – benar drastis gitu lo mbak daripada yang dulu”.

Bagian kedua: menonton film tikus di laptop. Subjek menonton film 1 animasi (*ratatoelle*). Subjek berpikir sudah tidak apa – apa dan perasaannya biasa hanya masih ada sedikit *gilo*, jijik/geli dan ingin menghindar tetapi tipis dan tidak membuatnya merasa deg – degan, takut atau terancam. Hal ini disebabkan ia melihat bentuk tikus yang sangat mirip dengan aslinya dan membayangkan adegan film benar – benar terjadi di rumah (bukan animasi). Subjek terlihat mampu menyentuh gambar tikus yang bergerak di layar dan melaporkan perasaannya biasa. Saat menonton film tikus 3 tikus asli (*rats*). Subjek berpikir sudah tidak apa – apa hanya memang masih ada sedikit jijik *gilo*, ingin menghindar, deg – degan, kayak hati – hati atau jaga – jaga (awas kalau lihat) tetapi tipis dan subjek mengatakan “masih ada tapi nggak sampai yang *lebay* nggak *digawe* nggak ada 1 *wae* ya tipis – tipis masih ada tapi tipis...tipis' o itu ya aku masih bisa duduk masih bisa ngeliat tapi masih ada kurang *sreg*...kurang *sregnya* sih masih ada cuman ya udah nggak papa gitu lo”, “pikiran sih nggak papa cuma reaksinya deg – deganlah segala macem itu ada cuma itu tidak langsung membuatku waaa *gilo* gitu ya ndak”. Hal ini dirasakannya sudah berbeda dengan dulu dan mengatakan “dulu kalau ada orang cerita itu langsung deg – degan, langsung ngangkat semua *grengg* begitu (sambil

mengusap dada) apalagi liat yang seperti ini” dan perasaan subjek melihat film atau gambar tikus dulu sudah sangat takut. Subjek mengungkapkan bahwa sebelumnya tidak pernah menonton film tentang tikus dan kalau melihat di televisi biasanya ia langsung mengganti saluran, lari, atau diam sambil menutup mata, atau reaksi lainnya bisa juga langsung marah atau teriak – teriak.

Setelah *follow up* ini subjek mengungkapkan beberapa perubahan yang dialaminya yaitu: pertama, perubahan perasaan, menurut subjek meskipun masih ada perasaan – perasaan seperti deg – degan, takut dan lainnya namun porsinya sudah sangat kecil dibandingkan dulu dan mengatakan “itu kayak angkane mungkin ya kan jauh lebih menurun daripada yang dulu”, “meskipun belum hilang tapi itu sangat signifikan sangat ngefek gitu lo mbak”. Kedua, perubahan pikiran, subjek mengatakan “kan dulu mikir’e *piye* nih *piye* nih takutnya itu sebetulnya juga aku sebenarnya nggak tau lo mbak takutnya itu takut kenapa pokoknya takut...takutnya itu kayak kalau dia dekat – dekat sama aku terus aku *piye* dulu”, lalu subjek mengatakan “kalau sekarang oke nggak papa nggak papa nggak papa gitu”. Ketiga, perubahan perilaku atau reaksinya, menurut subjek kalau dulu “sebisa mungkin pokok’e jauh – jauhlah dari tikus”, sedangkan sekarang menurut subjek “ya sebisa mungkin nggak ketemu tapi kalau ketemu ya setidaknya aku nggak papa kan gitu dan tidak mengganggu aktivitasku”.

Subjek bercerita bahwa “kalau dulu kan kayak misale ada di lemari, lemari itu kan dekat *magic jar*, dekat kulkas, dekat tempat handuklah atau apa...lha aku kan nggak bisa minum, nggak bisa ambil handuk gitu nggak bisa yang tak suruh kan nggak mau masak minta tolong terus gitu sih”. Subjek menjelaskan saat itu memang belum bertemu lagi dengan tikus dan hanya melihat

tikus di televisi atau mendengar cerita ayahnya yang melihat tikus di rumah dan perasaannya biasa (tidak deg – degan, tidak cemas dan tidak takut). Subjek mengatakan “kalau liat *teve* ada tikus palingan kaget sebentar terus pikirannya udah ndak papa ya udah dilihat...kalau bangkai tikus kan kaget kan mesti orang di jalan kan...tapi kalau ada yang masih *belenduk* gitu to aku minggir ya masak...maksudnya nggak kayak dulu ya sampai *lebay* gitu ya”. Kenaikan skor *phobia questionnaire* pada *follow up* pertama ini menurut subjek disebabkan bertemu kembali dengan tikus dan masih ada perasaan – perasaan yang tadi tetapi skornya sudah tidak tinggi/ kecil.

Pada *follow up* kedua (18 April 2012), bagian satu: mengulangi memegang dan mengeksplorasi kotak berisi tikus. Subjek berpikir sudah tidak apa – apa dan mampu melihat, memegang dan mengeksplorasi kotak berisi tikus dan melaporkan perasaannya sudah biasa hanya memang masih ada sedikit ingin menolak/ menghindar (*jaga jarak*), merinding, deg – degan dan agak kurang nyaman tetapi bukan takut/ jijik/ geli/ *gilo* (bahasa Jawa). Hal ini disebabkan subjek melihat tikus yang berdiri – berdiri terus di dalam kotak dan bentuknya terlihat langsung dan jelas dari lubang tutup kotak seperti mengancam. Pikiran yang muncul adalah hati – hati, awas, jangan dekat – dekat tetapi subjek masih bisa mengontrol dirinya dan mampu memegang dan mengeksplorasi kotak kembali.

Bagian kedua: menonton film tikus di laptop. Subjek menonton film 1 animasi (*ratatoelle*). Subjek berpikir sudah tidak apa – apa dan perasaannya biasa hanya masih ada sedikit deg – degan, merinding, *gilo*, kurang nyaman dan agak jijik tetapi bukan takut atau ingin menghindar. Subjek sudah mampu menyentuh gambar tikus yang bergerak di layar dan melaporkan perasaannya biasa. Subjek melaporkan perasaannya masih

agak jijik saat melihat gambar banyak tikus, tetapi kalau hanya satu tikus perasaan jijiknya tipis saja. Subjek mengungkapkan pikiran yang muncul adalah jijik atau *kemproh* (bahasa Jawa) tetapi skornya sudah kecil/ tidak tinggi dan setelah itu sudah tidak apa – apa.

Setelah *follow up* ini, subjek mengungkapkan perubahan yang dialaminya adalah sekarang bila melihat tikus di televisi atau mendengar suara tikus perasaan yang muncul lebih sering hanya kaget saja lalu langsung turun, sudah tidak takut, tidak menghindar dan sudah tidak curiga berlebihan seperti dulu. Subjek mengungkapkan bahwa ia sudah merasa yakin kalau nanti melihat tikus atau bangkai tikus lagi sudah lebih bisa mengontrol dirinya dibanding dulu. Selain itu subjek melaporkan bahwa ia sekarang sudah sangat jarang bermimpi buruk tentang tikus. Kenaikan sedikit skor *phobia questionnaire*nya pada *follow up* kedua ini menurut subjek disebabkan kondisinya yang sedang capek karena banyak tugas sehingga lebih sensitif dan masih agak deg – degan melihat tikus yang berdiri terus di dalam kotak. Meskipun demikian secara keseluruhan skor *phobia questionnaire* subjek mengalami penurunan, yang menunjukkan bahwa ketakutan subjek terhadap tikus, baik penghindaran maupun ketakutan akan dilukai telah mengalami penurunan.

Pada kedua sesi *follow up* ini subjek menegaskan bahwa sekarang bila memegang kotak berisi tikus sambil melihat tikusnya pada jarak dekat dan menonton film tikus perasaannya masih ada sedikit kaget, jijik/geli, deg – degan, *gilo*, merinding, ingin menghindar, kurang nyaman tetapi sudah tidak apa – apa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengurangan respon fobia pada ketiga subjek penderita gangguan fobia binatang saat paska tritmen, tetapi pengurangan itu belum cukup signifikan secara statistik. Hal ini dapat dilihat dari pengurangan respon fobia pada subjek 1 yaitu skor saat *baseline* = 104, *baseline* kedua = 54, dan *follow up* = 10. Sedangkan pengurangan respon fobia pada subjek 2 yaitu skor saat *baseline* = 75, *baseline* kedua = 38, dan *follow up* = 38. Sedangkan pengurangan respon fobia pada subjek 3 yaitu skor saat *baseline* = 98, *baseline* kedua = 0, dan *follow up* = 9.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada *Phobia Questionnaire* ketiga subjek diperoleh hasil pada subjek 1 yaitu untuk skor *baseline* (B1) – *baseline* kedua (B2) diperoleh nilai $z = -1.604$ mempunyai kemungkinan $p = 0.109$ ($p > 0.05$) Sig. (1-tailed) $p = 0.0545$ ($p > 0.05$), sedangkan untuk skor *baseline* kedua (B2) – *follow up* (FU) diperoleh nilai $z = -1.414$ mempunyai kemungkinan $p = 0.157$ ($p > 0.05$) Sig. (1-tailed) $p = 0.0785$ ($p > 0.05$).

Pada subjek 2 yaitu untuk skor *baseline* (B1) – *baseline* kedua (B2) diperoleh nilai $z = -1.604$ mempunyai kemungkinan $p = 0.109$ ($p > 0.05$)

Sig. (1-tailed) $p = 0.0545$ ($p > 0.05$), sedangkan untuk skor *baseline* kedua (B2) – *follow up* (FU) diperoleh nilai $z = -1.342$ mempunyai kemungkinan $p = 0.180$ ($p > 0.05$) Sig. (1-tailed) $p = 0.09$ ($p > 0.05$).

Pada subjek 3 yaitu untuk skor *baseline* (B1) – *baseline* kedua (B2) diperoleh nilai $z = -1.604$ mempunyai kemungkinan $p = 0.109$ ($p > 0.05$)

Sig. (1-tailed) $p = 0.0545$ ($p > 0.05$), sedangkan untuk skor *baseline*

kedua (B2) – *follow up* (FU) diperoleh nilai $z = - 1.414$ mempunyai kemungkinan $p = 0.157$ ($p > 0.05$) Sig. (1-tailed) $p = 0.0785$ ($p > 0.05$).

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada skor respon fobia masing – masing subjek sebelum dan sesudah penelitian. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini EFT kurang dapat mengurangi respon fobia binatang, hal ini terlihat dari adanya pengurangan respon fobia ketiga subjek pada saat paska tritmen tetapi pengurangan itu belum cukup signifikan secara statistik ($p > 0.05$).

Meskipun diperoleh hasil statistik yang demikian akan tetapi dari hasil analisis kuantitatif grafik skor *phobia questionnaire* dan *phobia rating scale*, serta hasil analisis secara kualitatif dapat dilihat pengurangan respon fobia yang terjadi pada ketiga subjek. Hal ini dapat dilihat dari jumlah skor respon fobia dan simtom – simtom fobia subjek yang lebih besar pada saat *baseline* dibandingkan dengan jumlah skor pada saat *baseline* kedua dan *follow up*.

Fobia binatang termasuk dalam salah satu jenis fobia spesifik menurut DSM IV – TR. Fobia spesifik adalah ketakutan irasional terhadap suatu objek atau situasi tertentu yang dengan jelas mengganggu kemampuan individu untuk menjalankan fungsinya (Myers, dkk dalam Durand, 2006). Menurut Lane (2009) stimulus tertentu seperti rasa sakit, *stress* fisik yang ekstrim, reaksi emosional yang intens diterima oleh amigdala melalui talamus; dan amigdala belajar untuk mengasosiasikan pola – pola stimulus yang telah dipasangkan dengan tanda bahaya untuk memulai respon FFF²⁵. Amigdala memicu hipotalamus khususnya bagian sistem saraf otonom dan kelenjar adrenal. Sistem saraf otonom akan memulai respon FFF yang kemudian menjadi respon terkondisi saat bertemu binatang meliputi respon penghindaran dan takut akan dilukai. Sedangkan kelenjar adrenal akan memproduksi hormon *epinephrine*, *norepinephrine* dan kortisol yang nantinya akan memicu liver untuk

²⁵ Flight/Fight/Freeze (FFF)

melepas glikogen yang akan menjadi energi sehingga terjadinya perubahan biologis yang meliputi simtom – simtom emosional, fungsi dan perilaku motorik dan kognitif. Amigdala juga akan mengirimkan informasi ke hipokampus yang merupakan tempat menyimpan memori yang traumatik maupun memori yang baik.

Ingatan dan kenangan yang traumatik dapat menyebabkan seseorang mengalami yang namanya kekacauan sistem energi tubuh (*disruption of body energy system*). Kekacauan sistem energi tubuh itu menyebabkan munculnya emosi negatif pada diri seseorang yang bila tidak segera diatasi tentu dapat mengganggu fungsi diri dan fungsi lingkungan sosial individu yang bersangkutan. EFT²⁶ merupakan teknik kombinasi dari terapi behavior dan kognitif yang ditambahkan komponen somatik. Teknik EFT ini berfungsi mengembalikan keseimbangan energi di dalam tubuh yang dilakukan dengan cara menstimulasi atau mengetuk 12 titik meridian akupunktur tertentu sambil mengucapkan kalimat afirmasi diri dan secara mental fokus pada objek binatang yang ditakuti. Dengan mengatur meridian supaya mengalir dengan baik maka akan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Setelah dilakukan teknik EFT dengan menggunakan ketiga komponen tersebut terhadap emosi kenangan traumatik berupa fobia binatang maka akan terjadi proses *counterconditioning* (Craig, 2004; Lane, 2009; Church, 2013).

Menurut Wolfe dan Wolfe (dalam Lane, 2009) stimulus yang diasosiasikan dengan kecemasan diasosiasikan ulang dengan respon relaks. Respon relaks secara fisiologis berlawanan dengan respon kecemasan karena itu respon rileks “menginhibisi resiprokal” respon kecemasan. Proses *counterconditioning* tersebut akan menghasilkan perubahan biokimia di otak bagian tengah (terutama di amigdala) sehingga individu kemudian akan merasakan perasaan rileks dan tenang. Setelah individu merasakan perasaan rileks dan tenang maka individu akan mampu membuat bingkai kognitif yang baru dan kemudian menurunkan fobianya.

²⁶ Emotional freedom techniques (EFT)

Penurunan itu akan menghasilkan respon baru saat bertemu binatang yaitu perubahan dalam perasaan, pikiran dan perilaku. Selain itu simtom – simtomnya juga sudah turun atau hilang.

Pada penelitian ini simtom – simtom fobia ketiga subjek lebih banyak muncul saat *baseline* daripada saat *baseline* kedua dan *follow up*. Hal ini terlihat dari jumlah simtom – simtom saat *baseline* yang lebih besar dibandingkan simtom – simtom pada saat *baseline* kedua dan *follow up*. Simtom - simtom fobia yang banyak muncul berasal dari pemikiran subjek yang salah terhadap objek binatang yang ditakuti namun karena adanya keinginan dan dukungan penuh dari orang – orang terdekat, maka subjek berusaha keras untuk sembuh dengan mengikuti tritmen ini. Hal ini diperkuat pula dengan wawancara subjek dan orang – orang terdekat subjek.

Pada saat *baseline*, subjek pertama (LF) berpikir bahwa kucing adalah hewan yang menakutkan disebabkan pernah menginjak ekor kucing dengan kursi yang membuat kucing itu membelalakkan mata sambil mengeong keras dan memperlihatkan gigi taringnya pada subjek dan subjek masih dapat merasakan sensasi perasaannya yang dulu yang membuatnya takut dan deg – degan. Selain itu adanya kemungkinan bertemu langsung dengan kucing membuat subjek merasa takut, ingin menghindar, panik, kaget, cemas, wajah pucat, sulit konsentrasi dan bernafas cepat. Pada saat *baseline* kedua dapat terlihat bahwa subjek berpikir kucing sudah tidak terlalu menakutkan dan intensitas ketakutannya terlihat sudah menurun dibanding sebelum tritmen. Subjek mampu mengubah perilakunya dengan sudah tidak menghindar dalam jarak tertentu dengan kucing, mampu mengontrol dirinya dan lebih tenang. Hal lain yang jelas berubah adalah sudah timbulnya kepercayaan diri yang membuat subjek mampu untuk mengusir kucing sendiri saat bertemu, mampu bereaksi biasa (tidak berlebihan) saat melihat kucing atau mendengar suara kucing yang marah, dan mampu melihat dan menyentuh gambar kucing lama dengan biasa. Pada saat *follow up*,

subjek berpikir bahwa kucing sudah tidak menakutkan pada jarak tertentu (yang menurutnya nyaman) dan mampu berdiri melihat kucing pada jarak terdekat $\pm 1 - 1,5$ meter dengan biasa. Meskipun masih ada sedikit reaksi cemas, kaget dan takut pada saat maju semakin dekat dengan kucing tetapi perasaan – perasaan itu langsung turun setelah subjek berdiri pada jarak nyamannya.

Sedangkan pada saat *baseline*, subjek kedua (PY) berpikir bahwa cicak adalah hewan yang menakutkan dan menjijikkan disebabkan pengalaman masa kecilnya yang terpaksa menyentuh cicak dan melihat cicak mati yang ternyata masih hidup saat diserok dan meloncat di depannya yang kemudian membuatnya tidak percaya dengan cicak mati. Selain itu subjek berpikiran bahwa cicak hewan yang lembek, dingin dan empuk. Hal itu membuat subjek merasa takut, ingin menghindar, jijik/geli, cemas, wajah pucat, kaget, badan kaku/tegang, sulit konsentrasi dan bernafas cepat saat melihat cicak hidup atau mati. Pada saat *baseline* kedua dapat terlihat bahwa subjek berpikir cicak sudah tidak terlalu menakutkan dan intensitas ketakutan terlihat sudah menurun dibanding sebelum tritmen. Subjek mampu mengubah perilakunya dengan sudah tidak menghindar yang seperti dulu saat bertemu cicak, lebih mampu mengontrol diri dan dapat melakukan aktivitasnya dengan lebih tenang. Hal ini terlihat saat subjek hanya mundur sedikit waktu melihat cicak berlari dekat di depannya di atas meja makan, sudah tidak masalah melihat cicak dalam satu ruangan asalkan tidak bersentuhan, dan sudah bisa mencuci tangan di wastafel meski sebelumnya melihat ada dua cicak berkejaran (bergerak) di atasnya. Pada saat *follow up*, subjek berpikir sudah tidak apa – apa dan mampu memegang dan mengeksplorasi tabung berisi cicak pada jarak tertentu (yang menurutnya nyaman) hanya ia masih cukup geli, jijik dan kaget merasakan gerakan cicak tersebut sehingga hanya ingin memegang di dekat tubuhnya saja (tidak menyentuh langsung). Selanjutnya saat tahap menyentuh cicak mati di dalam kotak subjek berpikir sudah bukan takut, tetapi hanya masih cukup geli dan jijik

saja karena teringat sensasi menyentuh cicak yang kemarin tetapi subjek masih bisa mengontrolnya dan mampu menyentuh dasar kotak di dekat tubuh cicak dengan jarak terdekat ± 2 cm asalkan tidak bersentuhan langsung. Subjek melaporkan sudah tidak masalah menyentuh cicak dari luar dan mampu mengeksplorasi kotak tersebut. Selanjutnya saat tahap mengeksplorasi kotak tertutup berisi cicak hidup, subjek terlihat mampu langsung menyentuh cicak dari luar dan mengeksplorasi kotak dan melaporkan sudah tidak apa – apa meski masih ada sedikit perasaan jijik tetapi ia bisa mengontrolnya. Selanjutnya saat tahap mengeksplorasi kotak terbuka berisi cicak hidup, subjek terlihat sudah mampu mengontrol dirinya dan lebih tenang menghadapi cicak dan dapat memasukkan jarinya sampai $\frac{1}{2}$ kedalaman kotak cukup lama. Subjek juga terlihat mampu menyentuh cicak dari luar dan mengeksplorasi kotak tersebut perasaannya masih sedikit takut tetapi subjek melaporkan sudah tidak masalah.

Sedangkan pada saat *baseline*, subjek ketiga (LM) berpikir bahwa tikus adalah hewan yang menakutkan, menjijikkan, berbahaya/ mengancam disebabkan mengalami berbagai pengalaman dengan tikus sejak kecil dan yang paling membekas adalah peristiwa tahun 2007 subjek melihat dua ekor tikus berkejaran di atas kompor yang membuatnya sampai menangis. Selain itu subjek memang belum pernah melihat bentuk tikus dengan jelas karena biasanya bila ada tikus atau gambar tikus hanya melihat sekilas dan langsung menutup mata, dan adanya kemungkinan akan bertemu langsung dengan tikus membuatnya merasa takut, ingin menghindar, wajah pucat, cemas, jijik/geli, kaget, badan kaku/tegang dan sulit konsentrasi. Pada saat *baseline* kedua dapat terlihat bahwa subjek berpikir tikus sudah tidak menakutkan dan intensitas ketakutannya terlihat sudah menurun dibanding sebelum tritmen. Subjek mampu mengubah perilakunya dengan sudah mampu mengontrol diri dan lebih tenang saat bertemu langsung atau mendengar tentang tikus. Hal ini terlihat saat subjek melaporkan sudah biasa waktu mendengar ada tikus

masuk ke eternit rumah yang berlubang, sudah mampu berdiri dekat dan melihat langsung tikus *werok* (bahasa Jawa) di dalam perangkap yang dibawa pamannya, serta sudah mampu melihat bangkai tikus di jalan meski sempat masih muncul sedikit reaksi kaget, merinding dan jijik tetapi segera turun dan hilang. Pada saat *follow up*, subjek berpikir sudah tidak apa – apa memegang dan mengeksplorasi kotak berisi tikus, serta sudah mampu menonton film tikus dan menyentuh gambar tikus yang bergerak di layar laptop hanya memang masih ada sedikit reaksi kaget, deg – degan, ingin menghindar, jijik/geli, merinding, dan kurang nyaman tetapi skornya kecil/ tipis. Hal itu disebabkan melihat tikus yang berdiri di dalam kotak dan melihat bentuk tikus dalam film yang sangat mirip dengan aslinya. Subjek mengungkapkan walau masih ada perasaan kurang *sreg* tetapi sudah tidak apa – apa.

Intervensi yang dilakukan secara perlahan dengan *emotional freedom techniques* (EFT) menggunakan teknik kombinasi desensitisasi *acupoint* telah membantu subjek mengurangi atau menghilangkan simtom – simtom yang menimbulkan ketakutannya pada binatang. Kondisi ini terlihat dari skor pada saat paska tritmen yang menurun. Kognisi ketiga subjek juga berubah menjadi cukup realistis ketika melihat binatang (kucing, cicak, tikus) dalam jarak yang dekat dan mampu mengubah persepsinya menjadi tidak apa – apa, asalkan tidak menyentuh secara langsung. Emosi negatif ketiga subjek juga mengalami penurunan yang cukup drastis. Hal ini terlihat pada subjek pertama (LF) yang sudah berani berdiri di dekat kucing pada jarak tertentu (yang menurutnya nyaman) dengan tenang. Begitupun pada subjek kedua (PY) yang sudah bisa mengontrol dirinya dan lebih tenang saat berdekatan dengan cicak atau bangkai cicak. Begitupun pada subjek ketiga (LM) yang sudah berani memegang kotak berisi tikus maupun menonton film tentang tikus. Hal ini dikuatkan dengan pendapat Church, dkk. (dalam Lane, 2009) yaitu keefektifan desensitisasi *acupoint* memastikan bahwa respon alarm klien tidak lagi spontan terpicu oleh ingatan yang berhubungan atau stimuli

terkondisi. Klien tidak lagi merasa terpaksa menghindari stimuli yang berhubungan dengan ingatan atau peristiwa traumatik. Teknik ini memungkinkan klien untuk secara tenang memikirkan kembali aspek dari peristiwa traumatik dan menaruh informasi ini menjadi lebih masuk akal/kerangka referensi yang lebih luas. Kemampuan untuk menganalisis data secara efektif ditingkatkan dengan pengurangan respon FFF²⁷. Klien merasakan sebuah perasaan tenang yang besar, kompetensi, dan harga diri.

Pada sesi tritmen dapat terlihat berbagai perubahan yang terjadi pada ketiga subjek. Pada subjek pertama (LF) tampak menurunnya hasil skor observasi *phobia rating scale* dari *baseline* sampai *follow up*, yaitu skor turun dari 25 menjadi 3, dimana skor tersebut menunjukkan simtom – simtom fobia subjek sudah mengalami pengurangan setelah melakukan EFT dibanding sebelumnya. Hasil itu juga didukung dengan skor skala *phobia questionnaire* subjek yang mengalami penurunan dari 104 menjadi 10 yang menunjukkan respon fobia subjek terutama untuk penghindaran /mencari bantuan dan ketakutan akan dilukai sudah menurun setelah mengikuti terapi EFT. Pada subjek pertama, terutama pada T2 dan T5, dapat terlihat bahwa justru simtom emosional, fungsi motorik dan kognitifnya mengalami peningkatan, hal ini disebabkan subjek mendengar suara kucing yang marah secara terus – menerus dan dihadapkan *exposure in vivo* (bertemu langsung kucing di dalam keranjang) untuk pertamakalinya.

Sedangkan pada subjek kedua (PY) tampak menurunnya hasil skor observasi *phobia rating scale* dari *baseline* sampai *follow up*, yaitu skor turun dari 19 menjadi 7, dimana skor tersebut menunjukkan simtom – simtom fobia subjek sudah mengalami pengurangan setelah melakukan EFT dibanding sebelumnya. Hasil itu juga didukung dengan skor skala *phobia questionnaire* subjek yang mengalami penurunan dari 75 menjadi 38 yang menunjukkan respon fobia subjek terutama untuk penghindaran

²⁷ Flight/Fight/Freeze (FFF)

/mencari bantuan dan ketakutan akan dilukai sudah menurun setelah mengikuti terapi EFT. Pada subjek kedua, terutama pada T2, T4 dan T7 dapat terlihat bahwa justru simtom emosional, fungsi motorik dan kognitif mengalami peningkatan, hal ini disebabkan subjek kaget merasakan cicak yang bergerak ditangannya saat memegang tabung berisi cicak dan menyentuh cicak mati secara langsung (*in vivo*) untuk pertamakalinya.

Sedangkan pada subjek ketiga (LM) tampak menurunnya hasil skor observasi *phobia rating scale* dari *baseline* sampai *follow up*, yaitu skor turun dari 19 menjadi 6, dimana skor tersebut menunjukkan simtom – simtom fobia subjek sudah mengalami pengurangan setelah melakukan EFT dibanding sebelumnya. Hasil itu juga didukung dengan skor skala *phobia questionnaire* subjek yang mengalami penurunan dari 98 menjadi 9 yang menunjukkan respon fobia subjek terutama untuk penghindaran /mencari bantuan dan ketakutan akan dilukai sudah menurun setelah mengikuti terapi EFT. Pada subjek ketiga, terutama pada T3 dapat terlihat bahwa justru simtom emosional, fungsi motorik dan kognitif mengalami peningkatan, hal ini disebabkan subjek mendengar suara tikus dan dihadapkan *exposure in vivo* (bertemu dan melihat langsung tikus di dalam kotak) untuk pertamakalinya.

Skor *phobia questionnaire* ketiga subjek menunjukkan banyak penurunan karena EFT membantu subjek untuk menerima dirinya sendiri sebagaimana adanya dan mengendalikan masalah. Hal ini dikuatkan pula dengan pendapat Lane (2009) bahwa pikiran traumatik atau pemicu lingkungan (stimulus *in vivo*), setelah *counterconditioning*, menjadi terasosiasi dengan perasaan atau ketenangan relatif. Sekali tenang, klien memiliki akses yang lebih besar untuk tingkat berpikir kortikal yang lebih tinggi. Dengan akses berpikir yang lebih tinggi klien bisa mengevaluasi kembali asosiasi – asosiasi traumatik, memecahkan masalah sekarang, dan mengalami sebuah perasaan kompetensi. Singkatnya, klien sanggup untuk mengubah peristiwa traumatik yang melumpuhkan, berpikir lebih jernih tentang peristiwa itu, berpikir lebih positif tentang dirinya, dan

mengembangkan strategi dan kemampuan yang membantunya bisa hidup secara lebih efektif (Lane, 2009), serta memperbaiki kesehatan fisiknya (Atanackovicab dkk dalam Lane, 2009).

Pada penelitian ini faktor – faktor yang menjadi pendukung dalam mengurangi ketakutan atau fobia subjek yaitu semangat dan motivasi dari diri subjek untuk sembuh dan dukungan dari orang – orang terdekat subjek (keluarga, istri, teman – teman subjek). Kendala selama proses penelitian ini adalah kegiatan subjek yang padat yang menyebabkan kondisi kelelahan yang memengaruhi efek terapi. Kelemahan penelitian ini adalah jumlah sesi tritmen yang tidak sesuai dengan acuan yang dipakai dalam jurnal Wells dkk. yaitu satu sesi tritmen tunggal EFT untuk mengurangi fobia spesifik. Perbedaan disebabkan penelitian itu hanya mengukur aspek kemampuan mendekati binatang yang ditakuti, sedangkan pada penelitian ini subjek diminta menyusun hierarki fobia (mengacu pada sistem *counterconditioning* Wolfe dalam jurnal Lane, 2009) yang memiliki beberapa aspek berbeda yang tidak bisa diselesaikan hanya dalam satu sesi tritmen. Selain itu faktor jumlah subjek yang terlalu sedikit ($N = 3$) sehingga memengaruhi perhitungan hasil uji beda menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Tes*. Menurut Myers (1980), jika dilihat dari sudut pandang statistik, akan lebih sulit mendapatkan perbedaan hasil tritmen yang signifikan dengan menggunakan jumlah subjek yang sedikit. Selain itu jumlah subjek penelitian yang hanya 3 orang membuat hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan.

Hal yang perlu diperhatikan untuk terapis lain mungkin dapat dilihat dari proses terapi yang sudah terlaksana. Terapi ini membutuhkan proses berulang selama pengaplikasian prosedur EFT yang meliputi pengukuran emosi, persiapan, pengetukan dan pengulangan sehingga membutuhkan pemahaman yang benar – benar baik tentang teknik ini maupun metode Psikologi energi.