

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia pada umum pasti pernah mengalami kecemasan. Perasaan tersebut di tandai oleh rasa takut dan perasaan yang tidak menyenangkan, seringkali disertai dengan gejala otonomik seperti nyeri kepala, berkeringat atau sesak napas. Kecemasan sering dialami dan merupakan reaksi psikologis sementara dalam menghadapi stres kehidupan sehari – hari.

Kecemasan yang dialami seseorang biasanya ditandai dengan rasa takut yang berlebihan. Rasa takut berlebih yang dialami seseorang dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah fobia. Hal ini diperjelas oleh Rafly (2004) menyatakan bahwasannya fobia adalah ketakutan yang berlebih-lebihan terhadap benda-benda atau situasi-situasi tertentu yang sering kali tidak beralasan dan tidak berdasarkan pada kenyataan.

Kartono (2000:94) menambahkan bahwasannya fobia adalah ketakutan atau kecemasan abnormal kuat, tidak rasional dan tidak bisa dikontrol terhadap suatu situasi atau objek tertentu. Fobia dapat dikategorikan ke dalam kategori yang lebih spesifik antara lain: Situasi (takut petir, hujan, takut tempat yang tertutup dan sebagainya), hewan atau serangga (takut laba-laba, cacing, kecoa dan sebagainya), tempat (takut ketinggian, gunung dan sebagainya), Orang (takut melihat orang ngondrong, botak dan sebagainya) dan masih banyak lagi.

Penelitian ini akan berfokus pada gangguan fobia spesifik. Seperti halnya dijelaskan oleh Atrup (2018) bahwasannya fobia spesifik adalah ketakutan yang beraturan yang disebabkan oleh kehadiran atau antisipasi suatu objek atau suatu spesifik. Geral (2006) menjelaskan bahwa fobia spesifik adalah ketakutan yang berlebihan dan persisten terhadap objek atau situasi spesifik, seperti takut terhadap

ketinggian (*acrophobia*), takut terhadap tempat tertutup atau terkunci (*claustrophobia*), takut terhadap binatang tertentu seperti tikus, ular, atau binatang-binatang menjijikkan dan takut dengan benda-benda tertentu: seperti jarum suntik, pisau, benda-benda elektronik, atau benda-benda lain.

Nevid (2003:45) mengatakan bahwasannya fobia spesifik adalah fobia yang berupa ketakutan terhadap suatu situasi tertentu. Adapun fobia spesifik dalam penelitian ini adalah cacing (*scoleciphobia*). *Scoleciphobia* adalah ketakutan sekunder dari tubuh seseorang yang terinfeksi atau diserang oleh cacing. Subyek yang diteliti selalu merasa ketakutan, ngeri, merinding di beberapa bagian tubuh ketika mendengar kata “cacing”.

Bahkan tidak jarang subyek juga sampai berteriak histeris. Ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Speilberger dalam Geral (2006) bahwa perilaku dalam permasalahan fobia menjadi petunjuk tingkat ketakutan yang dialami lewat ekspresi atau reaksi fisik yang menyerang tubuh saat merasakan ancaman. Subyek mengalami ketakutan yang luar biasa terhadap cacing karena pengalaman pribadi.

Fobia sangat mengganggu penderitanya. Siapapun yang mengalami fobia mengaku ingin sembuh dari fobia yang dialaminya. Sama halnya dengan penderita *scoleciphobia* atau fobia terhadap cacing yang banyak diderita oleh kaula muda. Pada umumnya mereka yang menderita *scoleciphobia* cenderung mengeluarkan respon irasional dan pikiran tidak logis ketika dihadapkan dengan objek tersebut. Sehingga ketika dihadapkan kepada objek mereka menolak secara sadar tetapi tidak bisa mengatasinya.

Banyak anak takut cacing, terutama cacing tanah, dan cenderung menjerit atau menangis saat melihat mereka. Bahkan orang dewasa tidak terhindar dari *scoleciphobia* dan ada ratusan ribu orang di seluruh dunia yang menderita dari *scoleciphobia* yang

cukup umum ini. Bagi individu *scoleciphobic*, penglihatan atau pikiran cacing cukup untuk membuat kulit mereka merangkak. Seringkali, mereka menghindari melangkah di luar ruangan selama cuaca hangat atau hujan ketika cacing tanah meronta dari lubang mereka.

Scoleciphobia juga dikaitkan dengan rasa takut akan penyakit atau kuman. *Scoleciphobia*, sebagaimana dinyatakan di atas, biasanya berhubungan dengan ketakutan akan kondisi yang tidak higienis. Banyak *scoleciphobia* dewasa percaya bahwa keberadaan cacing berarti kebersihan atau penyakit yang buruk. Pengalaman negatif atau traumatis lain yang terkait dengan cacing juga dapat memicu.

Seorang anak mungkin telah diejek atau di-bully oleh saudara-saudaranya atau teman-temannya untuk menghadapi cacing di tempat tidur / lemari. Demikian juga, orang dewasa mungkin telah menggali atau secara tidak sengaja membunuh seekor cacing saat berkebun. Untuk mengatasi gangguan fobia tersebut, kalangan psikoterapi biasanya mengatasinya dengan teknik *modelling* dan *flooding*, *implosive therapy*, desentisisasi dan hipnoterapi. Namun pada penelitian ini peneliti menggunakan EFT sebagai alternatif untuk menghilangkan fobia tersebut.

Emotional Freedom Technique (EFT) adalah sebuah terapi psikologi praktis yang dapat menangani banyak penyakit, baik itu penyakit fisik dan penyakit psikologis. EFT adalah teknik menghapus emosi negatif yang menjadi sumber energi negatif itu. Cara kerja EFT adalah dengan mengetuk titik meridian tertentu yang diawali dengan proses *set up*, afirmasi, *tapping* dan evaluasi.

Penelitian ini menggunakan teknik *pusrposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Adapun yang menjadi subjeknya ialah seorang siswa dengan inisial FR di kelas XI MIA 2 MAN 2 Kabupaten Tebo. Penentuan subjek penelitian ini berdasarkan observasi langsung peneliti dan didampingi oleh kolaborator yakni ibu Siti

Habibah, S. Pd dengan memperlihatkan cacing dihadapan peserta didik. Kemudian diberikan tabel SGS/SUD untuk diisi dan dinilai berdasarkan skor atau intensitas ketakutan yang paling tinggi yang didasarkan pada adanya *believe*, gejala serta perilaku yang muncul setelah melihat objek fobia tersebut.

Penetapan sampel (subjek) oleh peneliti didasarkan pada syptom yang muncul pada penderita fobia spesifik menurut *American Psychiatric Association* (Ollendik : 2004) yakni: (a) perasaan teror, panik, horor atau ketakutan, (b) pemahaman diri bahwa rasa takut melampaui bahaya yang sebenarnya, (c) ketakutan yang sangat berlebihan sehingga mengganggu pikiran dan tindakan, (d) gejala fisik seperti rasa sesak nafas, jantung berdetak cepat atau gemetar.

Sutja (2018 : 90) mengatakan bahwasannya orang yang fobia memiliki *belief* yang berbeda dari orang lain, misalnya ia berpikir bahwa cacing bisa masuk ke dalam tubuh melalui makanan yang dimakan dan memijak tanah yang basah. Sehingga hal tersebut membuat konseli berpikir bahwa cacing tersebut menjijikkan serta menggelikan. Kemudian gejala yang nampak dari penderita fobia sangat berbeda dari orang lain pada umumnya.

Kriteria pengambilan sampel atau subjek penelitian adalah: (1) siswa yang mengalami ketakutan irrasional terhadap cacing seperti menganggap cacing binatang yang menjijikkan dan menggelikan sebab bisa masuk ke dalam tubuh melalui makanan dan menginjak tanah yang basah. (2) siswa yang mengeluarkan respon yang berbeda saat dihadapkan dengan cacing seperti gemetar saat melihat cacing, jantung berdetak cepat, rasa mual, berlari dan berteriak histeris diiringi dengan tangisan.

Seperti ketika konseli bertemu dengan cacing maka gejala yang muncul yakni badannya terasa bergemetar, jantung berdetak dengan kencang serta ada rasa ingin muntah. Untuk perilaku sendiri, kebanyakan orang yang menderita fobia cacing akan

menghindari objek fobik tersebut, secara spontan akan mengeluarkan suara teriakan dan diiringi dengan tangisan yang luar biasa.

Kondisi FR sendiri ketika peneliti membawakan cacing kehadapannya secara tidak disengaja mengeluarkan respon yang berbeda dari teman-temannya. Saat melihat cacing FR berteriak, berlari, menangis sekuat-kuatnya dan mengeluarkan gejala ingin memuntahkan sesuatu. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwasannya FR mengalami ketakutan dengan tingkat intensitas ketakutan yakni sebesar 75% dengan kriteria penafsiran tinggi. Hal tersebut diketahui peneliti berdasarkan hasil pengisian lembar SGS yang disebarkan kepada 16 orang siswa di kelas tersebut.

Adapun item-item ketakutan yang dialami FR dibagi menjadi:

Tabel 1. Lembar SGS konseli

Item Lembar SGS		
Cacing binatang yang perlu dijauhi	Takut melihat cacing dari dekat	Kebiasaan saya menemukan cacing
100% (menjijikkan)	80% (jantung berdetak cepat) 70% (Gemetar) 40% (mual)	90% (lari) 70% (berteriak) 80% (Menangis)
75%		

Menurut penjabaran mengenai konseli di atas maka untuk menghilangkan *scoleciphobia* konseli, peneliti menerapkan EFT dengan ketukan standar variasi 1 yakni mengetuk 8 titik pada tubuh dimulai dari titik bagian luar mata (SE), pangkal dalam mata

(EB), di bawah mata (UE), bawah hidung (UN), dagu (CH), tulang silika (CB), di bawah ketiak (UA) dan pinggir tangan (KC).

Berdasarkan hal tersebut peneliti bermaksud melakukan penelitian kembali dengan berpedoman dari pengalaman yang sebelumnya untuk mendapatkan proses penerapan teknik yang lebih maksimal dengan kembali mengangkat judul penelitian “Penerapan *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk Menghilangkan *Scoleciphobia* pada Siswa Di MAN 2 Kabupaten Tebo”.

B. Batasan Masalah

Merujuk pada latar belakang masalah, peneliti memberikan batasan masalah agar penelitian yang akan dilaksanakan sesuai dengan tujuan, maka batasan masalah tersebut yaitu:

1. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan layanan konseling individu
2. Penelitian ini menggunakan teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*).
3. Penelitian ini membahas permasalahan mengenai fobia spesifik yakni fobia cacing (*scoleciphobia*).
4. Subjek yang diteliti adalah seorang siswa kelas XI MIA di MAN 2 Kabupaten Tebo.

C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah utama dalam penelitian ini yaitu dapatkah *scoleciphobia* dihilangkan dengan menerapkan teknik EFT. Rumusan masalah dalam penelitian ini secara khusus akan dijabarkan berdasarkan indikator sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran siswa yang terindikasi *scoleciphobia*?
2. Bagaimana penerapan teknik EFT untuk menghilangkan *scoleciphobia* pada siswa kelas XI MIA di MAN 2 Kabupaten Tebo?

D. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah guna mengetahui proses penerapan teknik EFT untuk menghilangkan *scoleciphobia* pada siswa. Tujuan penelitian ini secara khusus akan dijabarkan berdasarkan indikator sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran siswa yang terindikasi *scoleciphobia*.
2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik EFT untuk menghilangkan *scoleciphobia* pada siswa.

E. Manfaat Penelitian

Secara umum penelitian ini mempunyai dua manfaat, yakni manfaat yang sifatnya teoritis dan manfaat yang sifatnya praktis, secara terinci manfaat yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan memperkaya teori bimbingan dan konseling khususnya dalam penerapan teknik EFT dalam mengatasi fobia siswa dalam setting individu.

2. Manfaat Praktis.

a) Bagi Siswa

Sebagai media dalam membantu siswa mengatasi masalah siswa yang berkenaan dengan *scoleciphobia*. Diharapkan siswa dapat memperbaiki pikiran yang irrasional dan dapat mengatasi fobia mereka masing-masing, sehingga tidak menjadi beban bagi siswa.

b) Bagi Guru/ Guru BK pada Khususnya

Penelitian ini diharapkan dapat membantu guru BK sebagai landasan untuk mengetahui penyebab serta mengidentifikasi siswa yang mengalami fobia dan dapat memberi pemecahan masalah dengan menggunakan teknik EFT.

c) Bagi Peneliti

Sebagai bahan pertimbangan dalam mengatasi masalah yang berkenaan dengan *scolechiphobia*. Sebagai tambahan khasanah ilmu pengetahuan dan sumber informasi dalam bidang pendidikan serta sebagai bahan referensi terhadap penelitian yang sejenis.

F. Definisi Operasional

Penelitian ini menjelaskan tentang makna dan istilah yang digunakan dalam judul ini, sehingga terhindar dari kesalahan-kesalahan dalam penafsiran, yaitu:

- a. *Emotional Freedom Technique* (EFT) menurut Sutja (2018:2) merupakan teknik menghapus emosi negatif yang menjadi sumber energi negatif itu. EFT dilakukan untuk menyembuhkan penyakit fisik atau psikis dengan cara mengetuk titik-titik meridian pada tubuh sambil mengucapkan kalimat afirmasi. Adapun prosedur pelaksanaan teknik EFT yakni :
 - 1) set-up yaitu mengidentifikasi gejala dan perilaku konseli ketika dihadapkan langsung dengan objek fobianya (cacing) lalu dilakukan pengukuran menggunakan lembar SGS.
 - 2) Tapping dan afirmasi, setelah dilakukan pengukuran dengan lembar SGS mengenai gejala dan perilaku yang timbul, dirancanglah kalimat afirmasi yang sesuai dengan lembar SGS tersebut dan kemudian dilakukan pengetukan dititik meridian pada tubuh bersamaan dengan kalimat afirmasinya.
 - 3) Evaluasi yaitu langkah yang dilakukan setelah diterapkannya teknik EFT guna mengukur intensitas gejala dan perilaku yang timbul setelah diterapkannya teknik dengan kembali menghadapkan objek fobik kepada konseli. Ini berguna sebagai perbandingan antara sebelum dan sesudah dilaksanakannya terapi.

b. Fobia spesifik ketakutan yang berlebihan dan persisten terhadap objek atau situasi spesifik. *Scoleciphobia* adalah gejala ketakutan yang di alami seseorang terhadap cacing. Adapun aspek-aspek terjadinya fobia yakni:

- 1) adanya *belief* yang merupakan kepercayaannya terhadap objek fobik sehingga menghasilkan pemikiran negatif terhadap objek tersebut contohnya memandang cacing adalah binatang yang berbahaya yang bisa masuk ke dalam kulit manusia dan bersarang di dalamnya.
- 2) Gejala, gejala merupakan respon biologis yang muncul setelah berhadapan langsung dengan objek fobik tersebut seperti sesak nafas, jantung berdetak cepat atau gemetar.
- 3) Perilaku merupakan respon fisiologis yang muncul saat melihat objek fobik tersebut seperti tidak mau melihat, berteriak lari dan sebagainya.