

BAB IV

TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. GAMBARAN UMUM

1. Profil Sekolah

Sekolah yang menjadi fokus penelitian yakni MAN 2 Kabupaten Tebo yang terletak di Jl. Aliyah Lintas Tebo - Bungo Km. 1,5 Kelurahan Tebing Tinggi, Kecamatan Tebo Tengah, Kabupaten Tebo. Kode pos 37271. Lintang - 1.490040957451512, Bujur 102.44452310414704. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Tebo yang memiliki akreditasi A dengan 48 guru dan 320 siswa yang terbagi ke dalam 12 kelas dan 3 jurusan. Sekolah tersebut dikepalai oleh Ibu Eliya Pitri, S. Pd, M. Pdi

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian diambil berdasarkan observasi langsung peneliti saat melakukan pra penelitian. Observasi dilaksanakan dengan membawakan cacing sebagai objek fobik langsung dihadapan peserta didik. Sehingga di dapatlah subjek penelitian berdasarkan symptom yang muncul saat dihadapkan langsung dengan cacing.

Subjek penelitian ini menunjukkan ketakutan yang luar biasa dari orang lain pada umumnya. Symptom yang dapat teridentifikasi langsung dari subjek yakni, jijik saat melihat cacing sehingga saat dihadapkan dengan cacing ia mengeluarkan respon seperti rasa ingin muntah, berlari dan berteriak histeris. Kemudian untuk memastikan bahwa peserta didik itu adalah orang yang tepat untuk dijadikan subjek penelitian, peneliti menyebarkan lembar SGS untuk diisi oleh semua peserta didik. Hal tersebut guna mendapatkan hasil skor yang tinggi diantara para siswa tersebut. Jadi subjek

penelitian yang diambil pada penelitian ini berjumlah 1 orang sesuai dengan judul penelitian yang menggunakan konseling individu. Adapun data subjek yang diperoleh yaitu :

Nama Inisial : FR
 Kelas : XI MIA 2
 Sekolah : MAN 2 Kabupaten Tebo
 Tempat Tanggal Lahir: Tebing Tinggi, 08 Januari 2002
 Alamat : Simpang V Muara Tebo
 Guru BK : Siti Habibah, S. Pd
 Jumlah Saudara : 2
 Nama Orang Tua
 Ayah : Suhaimi
 Ibu : Sinta
 Pekerjaan
 Ayah : Wiraswasta
 Ibu : Ibu rumah tangga
 Nama Teman Dekat : NT

B. HASIL SIKLUS

Penelitian tindakan layanan ini melakukan minimal 3 kali tindakan atau sering dikatakan 3 siklus yang dimana di dalam satu siklus terdapat satu kali tindakan.

1. Pelaksanaan Siklus 1

a. Perencanaan

Peneliti mengantarkan surat izin penelitian pada hari Jumat 11 Desember 2020. Pihak sekolah meminta peneliti datang untuk berkonsultasi dengan guru BK pada hari Senin 14 Desember 2020. Peneliti melakukan konsultasi dengan guru

BK yakni ibu SH yang merupakan guru BK kelas XI, peneliti berbincang mengenai subjek penelitian. Ibu SH memberikan petunjuk untuk melakukan observasi kepada peserta didik sehingga dengan hal tersebut di dapatlah konseli yang menjadi subjek penelitian. Peneliti pun sepakat mengenai hal tersebut.

Tepat pada hari Selasa, 15 Desember 2020 peneliti kembali ke sekolah sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat kemarin yakni peneliti melakukan observasi kepada peserta didik dengan membawakan cacing dihadapan peserta didik. Kemudian peneliti melihat di antara banyak siswa ada 1 orang siswa yang mengeluarkan respon yang berlebihan ketika dihadapkan dengan cacing.

Siswa tersebut berteriak histeris di tempat duduk sambil menutup mulutnya seakan menahan rasa ingin muntah kemudian ia berdiri dari tempat duduk dan lari ke depan kelas untuk menghindari cacing tersebut. Namun peneliti tidak bisa menjadikan hal tersebut dasar penetapan subjek, jadi untuk memperkuat hal tersebut peneliti menyebarkan lembar SGS untuk diisi oleh para peserta didik.

Seusai mengisi lembar SGS tersebut peneliti melihat skor yang tertinggi diantara siswa tersebut dan benar bahwa siswa yang peneliti lihat responnya tadi terjaring sebagai subjek penelitian. Peneliti pun menetapkan ia (FR) sebagai subjek penelitian. Ibu SH pun memanggil FR untuk ikut ke ruang BK bersama peneliti. FR pun mengikuti instruksi tersebut.

Sesampainya di ruang BK ibu SH pun menjelaskan kepada FR bahwa FR akan melakukan konseling bersama peneliti mengenai ketakutannya terhadap cacing. FR pun menyetujui hal tersebut, tak lupa peneliti terlebih dahulu memohon izin kepada FR bahwa seiring pelaksanaan PTL ini segala proses selama konseling akan direkam dalam bentuk video serta akan dihadirkan kolaboratornya. FR pun mengizinkannya.

Peneliti dan ibu SH selaku kolaborator pun menyusun jadwal konseling yang pertama yakni pada hari Rabu, 16 Desember 2020 di rumah kolaborator. Mengingat sebentar lagi akan dilaksanakannya pembagian raport maka kolaborator pun meminta peneliti untuk segera melaksanakan konseling siklus pertama. Adapun rencana pemberian tindakan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Menyiapkan prosedur penelitian
2. Menyiapkan skenario

Tabel 5. Skenario Siklus I

SKENARIO	
1.	Peneliti mengidentifikasi masalah konseli mengenai <i>believe</i> , gejala dan perilaku konseli
2.	Konseli dihadapkan langsung dengan cacing.
3.	Peneliti meminta konseli mengisi lembar SGS sesuai dengan gejala dan perilaku yang muncul saat dihadapkan dengan cacing
4.	Peneliti mengukur <i>scoleciphobia</i> menggunakan lembar SGS/SUD yang telah diisi oleh konseli
5.	Peneliti membuat kalimat afirmasi untuk digunakan pada setiap titik pengetokan <i>tapping</i> dengan berpedoman kepada lembar SGS yang telah diisi oleh konseli.
6.	Sebelum peneliti melakukan <i>tapping</i> konselor meminta konseli bebaskan tubuh dari benda yang mengganggu penyadapan seperti benda yang mengandung magnet dan arus listrik.
7.	Peneliti memastikan konseli benar-benar memiliki keinginan untuk menghapuskan permasalahan.
8.	Peneliti memberi simulasi <i>tapping</i> atau titik meridian kepada konseli
9.	Peneliti mulai melakukan <i>tapping</i> sambil memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi. • EB (awal alis) = Meskipun selama ini saya jijik dengan cacing, tetapi saya menerima diri saya. • SE (ujung alis luar) = Walaupun saya beranggapan cacing

adalah binatang menjijikkan, namun saya memaafkan diri saya

- UE (bawah mata) = Meskipun saya mual melihat cacing sekarang saya memilih kuat.
- UN (bawah hidung) = Meskipun biasanya jantung saya berdetak cepat dan gemetar saat melihat cacing, tetapi sekarang saya bertahan untuk tegar
- CH (bawah bibir) = Meskipun cacing adalah binatang yang menjijikkan, sekarang saya berani memegangnya
- CB (tulang dada) = Meskipun dulu saya ingin lari dan berteriak saat melihat cacing, sekarang saya berusaha untuk mendekat
- UA (bawah ketiak) = Meskipun dulu saya jijik dengan cacing, sekarang saya tidak jijik lagi
- KC (tulang karate) = Rasa takut terhadap cacing mulai sekarang benar-benar saya hilangkan.

10. Peneliti kembali menghadirkan cacing dihadapan konseli

11. Peneliti meminta konseli kembali mengukur intensitas dengan membandingkan lembar SGS/SUD yang dirasakan sekarang dengan kondisi sebelum diberikan tapping afirmasi.

12. Membandingkan lembar SGS yang telah di ukur untuk merancang hasil seberapa % permasalahan yang telah teratasi dan yang belum teratasi untuk di beri tindak lanjut ke tahap tapping afirmasi.

3. Menyiapkan alat kelengkapan administrasi seperti laiseg
4. Menyiapkan alat pengumpulan data:
 - a. pedoman observasi dan angket
 - b. Lembar SGS untuk diisi oleh konseli
5. Menyiapkan cacing sebagai objek fobik
6. Menyiapkan alat bantu dokumentasi yaitu kamera

b. Pelaksanaan

Tepat pada hari Rabu, 16 Desember 2020 peneliti melakukan siklus pertama yang dilaksanakan di rumah kolaborator karena masih dalam masa Covid-19. Konseli hadir dengan memakai baju berwarna abu-abu dipadankan dengan rok plisket berwarna biru dongker serta mengenakan jilbab hitam.

1. Set Up

a) Identifikasi belief, gejala dan perilaku konseli

Mula-mula peneliti bertanya kepada konseli mengenai cacing, “kakak boleh tau tidak awalnya adik takut cacing kenapa bisa takut dengan cacing dan tolong ceritakan pengalaman adik kenapa bisa takut cacing?”. “Kami itu awalnya melihat mama yang teriak dari sanalah karena udah keseringan dengar mama teriak kalo lihat cacing kami juga ikutan takut dengan cacing” jelas konseli.

“Oh berarti karena ikutan mama ya, kan mama takut tu dengan cacing jadi adek takut juga dengan cacing begitu ya” tutur peneliti. “Iya kak gara-gara itu ditambah lagi waktu kami berkebun tu kan kami nyabut rumput nah pas rumput itu kecabut tiba-tiba ada cacing nya, cacingnya itu kayak melayang gitu ketangan kami, dah tu dio lengket di tangan kami” kata konseli.

“Iya lalu” tambah peneliti. “Sudah itu refleksi lah kami buang cacing tu terus kami teriak dan lari” jelas konseli. “Terus, apakah ada pengalaman lain dek?” tanya peneliti. “Oh ada kak waktu pas nyiram bunga, pokoknya ntah dari mana cacing itu datangnya dia juga nempel ditangan kami” jelas konseli. “Berarti gara-gara itu rasa takut cacing adek bertambah” selidik peneliti. “Iya kak” jawab konseli.

“Apasih pikiran adek tentang cacing?” tanya konseli. “Cacing itu binatang yang tidak punya kaki kak, terus jalannya iihhh geli lah kak pokoknya ditambah pula badannya licin basah jadi kayak gimana gitu kak geliiii, jijik lah” ujar konseli. “Terus pernah tidak adek berpikir cacing bisa masuk dalam tubuh?” tanya peneliti.

“Oh iya kak pernah kami berpikir seperti itu, soalnya kami pernah lihat tu di internet, kan ada tangan orang yang bolong-bolong tu yang kena penyakit *triphobia*, nah kan ada cacing-cacingnya tu dalam tangannya, sejak itulah kami berpikir cacing tu bisa masuk ke dalam tubuh, jadi makin takut kami kak” jelas peneliti.

“Gejala apa saja yang adek rasakan kalo misalnya tiba-tiba bertemu cacing?”, “Gemetar kak, terus degdegan parah lah, kadang ada rasa mual juga kak” jelas konseli. “Oh begitu, nah bagaimana kalo misalnya adek tiba-tiba dikagetin cacing dengan kawan adek?” selidik peneliti. “Kami pastinya teriak lah kak terus lari gitu tapi kalo lah keterlalu nian bisa kami nangis kak, kalo ditakut-takutin cacing” jelas peneliti.

Setelah dirasa cukup peneliti berkata “Nah disini kakak udah tau nih kalau adik punya rasa takut terhadap cacing, apakah adik mau kalau kakak bantu menghilangkan rasa takutnya dengan teknik EFT?” tanya peneliti. “Teknik EFT itu apa kak?” sambung konseli. “Nah teknik EFT itu adalah teknik untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif kita tentang cacing dan sebabnya adik takut dengan cacing itu nanti kita hilangkan, caranya yakni diketuk dibagian-bagian tertentu, paham?” sambung konseli. “Iya paham kak” jawab konseli sambil menganggukan kepala.

Setelah peneliti memberikan penjelasan kepada konseli, peneliti menghadirkan cacing dihadapan konseli dan meminta konseli untuk melihat sekaligus memegang cacing tersebut. Konseli berkata “Tapi kami takut kak nanti dia gigit kami kak” (seraya menjauhkan badannya sedikit). Lalu peneliti menjawab “ngga kok, ini coba adik lihat agak lama” sambung peneliti.

“Ngga ah kak kami takut nanti dia gigit tangan kami” jawab konseli sambil menghindar. “Dia kan tidak mempunyai gigi” jawab peneliti sambil tersenyum. Lalu konseli kembali menghindar dengan mengatakan “Ngga kak takut kami kak” (sambil mengeluarkan senyum tidak enak). Lantas peneliti menjawab “Tidak kok, mari kita coba dulu, pegang sedikit saja”.

Konseli tetap menjawab takut dan tidak berani. Kemudian peneliti menguatkan konseli dengan mengatakan “Tidak apa-apa dan cacing tersebut tidak mempunyai gigi dan tidak bisa menggigit”. Lantas konseli mengatakan “Seriusan kak ngga apa-apa?”. Peneliti kembali menguatkan dan menyemangati konseli, namun konseli tetap tak berani memegangnya.”Ya sudah nanti coba kita pegang kembali” sambung peneliti.

b) Mengisi lembar SGS

Peneliti pun melanjutkan ke tahap selanjutnya yakni meminta konseli untuk mengisi lembaran SGS guna mengukur intensitas ketakutan konseli terhadap cacing dan sebagai panduan untuk membuat kalimat afirmasi. “Nah sekarang kita lanjut ke tahap selanjutnya yaitu kakak minta adik untuk mengisi lembaran SGS yang gunanya nanti untuk membuat kalimat

afirmasi untuk menghilangkan fobia adik sekaligus untuk mengukur intensitas ketakutan adik terhadap cacing” sambung peneliti.

Peneliti menjelaskan cara pengisian lembar SGS tersebut kepada konseli yang diawali dengan pengisian nama, alamat dan usia serta jumlah skor yang sesuai dengan perilaku dan gejala yang muncul saat dihadapkan dengan cacing. “Apakah adik sudah paham dengan pengisian lembar SGS ini? tanya peneliti, konseli mengangguk kepalanya. Peneliti memberikan konseli waktu untuk mengisi lembar SGS.

c) Peneliti mengukur lembar SGS yang telah diisi konseli

Setelah konseli selesai mengisi lembar SGS, peneliti pun mengecek lembar SGS dan membahasnya dengan konseli. “Kita cek dulu ya lembar yang sudah diisi” kata peneliti. “Iya” angguk konseli. Peneliti membaca pernyataan dari lembar SGS tersebut satu persatu. Setelah menginterpretasi lembar SGS yang diisi konseli, peneliti pun melanjutkan ketahap selanjutnya.

d) Meminta konseli untuk melepaskan benda yang mengandung magnet

“Setelah mengisi lembar SGS ini kita sekarang akan melakukan *tapping*, *tapping* itu adalah mengetuk dibagian tertentu yang ada dikepala (sambil mengetuk titik meridian SE), tangan dan dada. Tetapi nanti kakak akan mengetuknya dengan lembut, boleh?”. “Boleh kak” jawab konseli. “Sebelum kita melakukan *tapping* ada baiknya adik segala benda yang mengandung magnet seperti gelang, kalung, terus kakak minta tolong lepaskan jilbabnya karena itu pakai jarum pentul kan, sekalian sama ikat rambutnya” perintah peneliti.

Konseli mematuhi perintah peneliti dengan melepaskan satu persatu barang yang disuruh oleh peneliti dan menaruh barang-barangnya di atas meja. “Di dalam kantong ada barang apa?”, tanya peneliti. Tidak ada jawab konseli. Setelah konseli melepaskan segala barang yang disuruh oleh peneliti, “Berdiri sebentar ya” pinta peneliti.

Peneliti mengecek diri konseli bahwa tidak ada satupun lagi barang yang mengandung listrik dan magnet yang dapat mengganggu proses penyadapan. Lalu peneliti mempersilahkan konseli untuk duduk kembali.

- e) Peneliti memastikan konseli untuk menghapuskan permasalahannya mengenai fobia cacing

Sebelum proses *tapping* dilakukan peneliti bertanya “Apakah adik benar-benar serius ingin menghilangkan fobianya?”, “Iya serius kak”, “Baiklah nanti silahkan adik mengikuti apa yang kakak ucapkan” pinta peneliti. Konseli menganggukan kepalanya. “Kakak nanti akan mengetuk pelan di titik-titik meridian yang ada pada tubuh adik seperti kepala, tangan dan dada” jelas peneliti. Konseli mengangguk paham.

2. *Tapping* dan Afirmasi

- a) Peneliti melakukan *tapping*

Kemudian peneliti meminta konseli untuk merilekskan diri selama proses penyadapan berlangsung. “Baiklah sekarang kita mulai *tapping* dan afirmasinya ya” jelas peneliti sambil berjalan ke arah konseli dan meminta konseli untuk bergeser sedikit dari tempat duduknya. Dengan posisi konseli yang duduk dan peneliti yang berdiri mula-mula peneliti meminta konseli untuk menarik nafas kembali dan rileks.

Kemudian peneliti mulai mengetuk EB (awal alis) menggunakan 2 ujung jari yakni ujung jari telunjuk dan jari tengah dengan memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi sebanyak 3 kali yaitu “Meskipun selama ini saya jijik dengan cacing, tetapi saya menerima diri saya”, konseli pun ikut mengulangi kata tersebut.

Lalu peneliti kembali menginstruksikan kepada konseli untuk menarik nafas kembali, “Sekarang kita pindah ketukannya ke ujung alis luar (SE) ya” ucap peneliti menjelaskan. Konseli pun mengangguk. Peneliti mulai mengetuk titik meridian dengan memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi sebanyak 3 kali yaitu “Walaupun saya beranggapan cacing adalah binatang menjijikkan, namun saya memaafkan diri saya” ucap peneliti dan konseli pun mengikuti pengucapannya “Walaupun saya beranggapan cacing adalah binatang menjijikkan, namun saya memaafkan diri saya”.

Peneliti pun menjelaskan kembali bahwa akan mengetuk titik di bawah mata dengan kembali memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi sebanyak 3 kali yaitu “Meskipun saya mual saat melihat cacing sekarang saya memilih kuat”, konseli pun mengulanginya.

Selanjutnya dengan posisi yang masih sama, peneliti melanjutkan kembali dengan mengetuk titik di bawah hidung dengan memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi sebanyak 3 kali yaitu “Meskipun saya biasanya jantung saya berdetak cepat dan gemetar melihat cacing, tetapi sekarang saya bertahan untuk tegar”

Konseli mengikuti “Meskipun saya biasanya jantung saya berdetak cepat dan gemetar melihat cacing, tetapi sekarang saya bertahan untuk

tegar”. Selepas itu peneliti melanjutkan dengan mengetuk titik di bawah bibir dan memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi sebanyak 3 kali yaitu “Meskipun cacing adalah binatang yang menjijikkan, sekarang saya berani memegangnya” konseli mengikuti ucapan peneliti.

Dengan posisi yang sama peneliti memandu konseli untuk mengucapkan kalimat afirmasi sebanyak 3 kali di titik meridian tulang dada. “Mohon maaf ya dek jilbabnya saya geser ke atas sedikit kita akan mengetuk tulang dada nya ya” ucap peneliti. “Iya kak” sambung konseli. “Meskipun dulu saya ingin lari saat melihat cacing, sekarang saya berusaha untuk mendekat”, “Meskipun dulu saya ingin lari saat melihat cacing, sekarang saya berusaha untuk mendekat” konseli mengulangnya.

Kemudian peneliti memohon izin kembali untuk mengetuk titik di bawah ketiak konseli dan memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi sebanyak 3 kali yaitu “Meskipun dulu saya jijik dengan cacing, sekarang saya tidak jijik lagi”. Lalu peneliti mengangkat tangan konseli untuk diketuk di titik tulang karate dan peneliti memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi sebanyak 3 kali yaitu “Rasa takut terhadap cacing mulai sekarang benar-benar saya hilangkan”

3. Evaluasi

a) Peneliti menghadirkan cacing dihadapan konseli

Segera setelah pelaksanaan *tapping*, peneliti melakukan evaluasi dengan meminta konseli untuk melihat dan memegang cacing. “Nah sekarang coba lihat cacingnya dek, gimana masih takut?”, “Ngga kak” konseli menggelengkan kepalanya. “Sekarang coba kita pegang ya

cacingnya” perintah peneliti. Kemudian konseli mengambil cacingnya dari dalam wadah tersebut.

“Coba taruh ditelapak tangan ya” sambung peneliti. Konseli pun menurutinya. “Bagaimana rasanya? Masih geli kah atau masih lemas?” tanya peneliti. “Biasa aja sih kak” ucap konseli.

b) Peneliti kembali meminta konseli mengisi lembar SGS

Kemudian peneliti meminta konseli untuk kembali mengisi lembar SGS sesuai dengan yang ia rasakan. “Sekarang ini masih terapi yang pertama ya dek, jadi belum banyak perubahannya, minggu depan kita ketemu lagi untuk melanjutkan terapi yang ke 2, bisa?” tanya peneliti.

“Insya Allah kak” jawab konseli. “Baiklah hari ini cukup sampai disini ya terima kasih partisipasinya dek sampai jumpa minggu depan” ucap peneliti sambil menjabat tangan konseli. “Iya kak” sambung konseli.

c. Evaluasi

1) Evaluasi Hasil Lembar SGS

Adapun hasil perbandingan hasil lembar SGS sebelum diberikan teknik dan sesudah di berikan teknik sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil SGS Siklus 1

Nama	Permasalahan					
	Sebelum Pelaksanaan Teknik			Setelah Pelaksanaan Teknik		
FR	Cacing binatang yang perlu dijauhi	Takut melihat cacing dari dekat	Kebiasaan saya menemukan cacing	Cacing binatang yang perlu dijauhi	Takut melihat cacing dari dekat	Kebiasaan saya menemukan cacing
	100% (menjijikkan)	80% (jantung berdetak cepat) 70% (Gemetar	90% (lari) 70% (berteriak) 80%	50% (menjijikkan)	40% (jantung berdetak cepat) 40% (Gemetar)	0% (lari) 0% (berteriak) 0% (Menangis)

		) 40% (mual)	(Menangis)		0% (mual)	
Total	75%			18%		

Dari tabel di atas dapat kita lihat pelaksanaan *emosional freedom teknik* secara individu untuk menghilangkan *scoleciphobia* adalah konseli dengan inisial FR sebelum diberikan teknik EFT mengalami permasalahan sebanyak 75% yakni merasa jijik dengan cacing 100%, jantung berdetak cepat 80%, gemetar 70%, mual 40%, lari 90% dan berteriak 70% serta menangis 80% .

Setelah dilakukannya teknik EFT permasalahan konseli menjadi 18% yakni terdapat pengurangan pada item-item dilembar SGS diantaranya item menjijikan menjadi 50%, jantung berdetak cepat menjadi 40%, gemetar 40%, mual menjadi 0%, lari menjadi 0% dan berteriak menjadi 0% serta menangis 0%.

Dalam hal ini konseli masih tinggi rasa fobianya dengan cacing sebab hasil persentase antara sebelum diberikannya teknik dan setelah diberikannya teknik berkurang 57%.

Gambar 4. Perbandingan Proses



2) Evaluasi Proses Lembar Observasi

Berdasarkan hasil evaluasi proses terhadap proses pelaksanaan teknik EFT dapat diperoleh gambaran seperti berikut :

Tabel 7. Lembar Observasi Siklus 1

No	Tahapan	Nilai	Ket
1	Konselor mengidentifikasi masalah konseli ketika dihadapkan langsung dengan cacing	2	Sedang
2	Koselor meminta konseli mengisi lembar SGS	3	Baik
3	Konselor mengukur permasalahan klien dengan lembar SGS	2	Sedang
4	Konselor memastikan kesiapan konseli untuk menghapuskan permasalahan konseli	2	Sedang
5	Konselor membuat kalimat afirmasi sesuai dengan SGS	2	Sedang
6	Konselor meminta konseli membebaskan benda-benda yang mengandung magnet	3	Baik
7	Konselor memberikan simulasi <i>tapping</i> atau titik meridian kepada konseli	1	Kurang
8	Konselor melakukan <i>tapping</i> pada konseli	2	Sedang
9	Konselor memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi	2	Sedang
10	Konselor kembali menghadirkan cacing dihadapan konseli	3	Sedang
11	Konselor meminta konseli kembali mengukur intensitas dengan mengisi lembar SGS	3	Baik
12	Konselor menyimpulkan lembar SGS yang telah diukur.	2	Sedang
Total Keseluruhan		27 (75%)	Baik

Berdasarkan hasil observasi diatas adanya kekurangan pada indikator 1,3,4,5,7,8,9 dan 12 yaitu mengidentifikasi masalah konseli ketika dihadapkan langsung dengan cacing, mengukur permasalahan klien dengan lembar SGS, memastikan kesiapan konseli untuk menghapuskan permasalahan konseli, membuat kalimat afirmasi sesuai dengan SGS, memberikan simulasi *tapping* atau titik meridian kepada konseli, melakukan *tapping* pada konseli,

memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi dan menyimpulkan lembar SGS yang telah di ukur.

Pada lembar observasi terlihat tahapan yang belum baik karena dari 12 pernyataan ada 7 indikator yang berada pada tingkatan sedang dan 1 indikator pada tingkatan kurang. Jadi total persentase pada aktivitas peneliti yakni 75% yang menurut Sutja dkk (2017:99) berada pada tingkat sedang.

d. Refleksi

Setelah mengkaji ulang melalui refleksi, ada beberapa kemungkinan yang menyebabkan masih sedikitnya peningkatan kegiatan tersebut, mengenai pertemuan pertama yang telah dilaksanakan pada siklus I ini, ada beberapa kemungkinan yang menyebabkan masih rendahnya proses pencapaian terhadap pelaksanaan teknik EFT untuk menghilangkan *scoleciphobia* pada siswa secara individu sebagai berikut :

- 1) Peneliti lupa untuk memberikan simulasi *tapping* pada konseli, sehingga pada pelaksanaannya konseli sedikit terkejut. Pada siklus berikutnya peneliti harus memberikan simulasi terlebih dahulu sebelum pelaksanaan teknik.
- 2) Saat pelaksanaan peneliti meminta konseli untuk memegang cacing namun di lembar observasi dan skenario tidak terdapat tahap itu.

2. Pelaksanaan Siklus 2

a. Perencanaan

Adapun rencana pemberian tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan rencana pelaksanaan layanan (RPL) *Terlampir*
- 2) Menyiapkan alat pengumpulan data berupa lembar obsevasi dan SGS, *Terlampir*

- 3) Menyiapkan buku kecil sebagai catatan
- 4) Menyiapkan kamera untuk mendokumentasikan kegiatan
- 5) Menyiapkan cacing sebagai objek fobia konseli
- 6) Menyiapkan skenario yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Skenario Siklus II
SKENARIO

1. Peneliti menanyakan belief, gejala dan perilaku konseli setelah dilakukannya siklus 1.
2. Peneliti membawa cacing ke hadapan konseli
3. Peneliti meminta konseli untuk memegang cacing
4. Peneliti meminta konseli mengisi lembar SGS sesuai dengan gejala dan perilaku yang muncul saat dihadapkan dengan cacing
5. Peneliti mengukur *scoleciphobia* menggunakan lembar SGS/SUD yang telah diisi oleh konseli
6. Peneliti memastikan konseli benar-benar memiliki keinginan untuk menghapuskan permasalahan.
7. Peneliti membuat kalimat afirmasi untuk digunakan pada setiap titik pengetokan *tapping* dengan berpedoman kepada lembar SGS yang telah diisi oleh konseli.
8. Sebelum peneliti melakukan *tapping* konselor meminta konseli bebaskan tubuh dari benda yang mengganggu penyadapan seperti benda yang mengandung magnet dan arus listrik.
9. Peneliti memberi simulasi *tapping* atau titik meridian kepada konseli
10. Peneliti mulai melakukan *tapping* sambil memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi.
 - EB (awal alis) = Meskipun selama ini saya jijik dengan cacing, tetapi saya menerima diri saya.
 - SE (ujung alis luar) = Walaupun saya beranggapan cacing adalah binatang menjijikkan, namun saya memaafkan diri saya
 - UE (bawah mata) = Meskipun saya mual melihat cacing sekarang saya memilih kuat.
 - UN (bawah hidung) = Meskipun biasanya jantung saya berdetak cepat saat melihat cacing, tetapi sekarang saya bertahan untuk tegar
 - CH (bawah bibir) = Meskipun cacing adalah binatang yang menjijikkan, sekarang saya berani memegangnya
 - CB (tulang dada) = Meskipun dulu saya ingin lari dan berteriak saat melihat cacing, sekarang saya berusaha untuk mendekat
 - UA (bawah ketiak) = Meskipun dulu saya jijik dengan cacing, sekarang saya tidak jijik lagi
 - KC (tulang karate) = Rasa takut terhadap cacing mulai sekarang benar-benar saya hilangkan.
11. Peneliti kembali menghadirkan cacing ke hadapan konseli
12. Peneliti meminta klien kembali mengukur intensitas dengan membandingkan lembar SGS/SUD yang dirasakan sekarang dengan kondisi sebelum diberikan *tapping* afirmasi.

13. Membandingkan lembar SGS yang telah di ukur untuk merancang hasil seberapa % permasalahan yang telah teratasi dan yang belum teratasi untuk di beri tindak lanjut ke tahap tapping afirmasi.

b. Pelaksanaan

Di sore hari dengan cuaca yang mendung dan udara yang dingin peneliti bersama dengan konseli dan kolaborator melaksanakan siklus ke dua. Tepat pada hari Jumat 25 Desember 2020 pada pukul 15.00-15.30 yang bertempat di rumah kolaborator. FR seorang gadis yang menjadi konseli dalam penelitian ini mengenakan jaket hitam yang dipadukan dengan rok plisker berwarna biru dongker serta kepalanya ditutupi hijab yang berwarna biru dongker juga. Senyum merekah menghiasi wajah konseli.

“Assalamualaikum warrahmatullahi wabarokatuh”, sapa peneliti sebagai pembukaan awal dari pembicaraan. “Waalaikumsalam Warrahmatullahi Wabarokatuh”, balas konseli. “Gimana kabarnya?” tanya konseli. “Alhamdulillah kak” kata konseli sambil menunjukkan senyum manis diwajahnya. “Gimana sekolahnya?” tanya peneliti. “Maaf ya menyangkut kesepakatan minggu kemarin kakak kembali memanggil adik untuk melaksanakan siklus ke II, karena berdasarkan hasil evaluasi siklus I kemarin adik masih merasakan takut terhadap cacing” jelas peneliti. Konseli menganggukan kepala.

“Berhubung sekarang adik ada waktu kita akan melakukan terapi kembali pada hari ini sesuai dengan kesepakatan pada minggu kemarin” jelas peneliti. Konseli kembali menganggukan kepalanya.

1. Set-Up

- a) Peneliti menanyakan *belief*, gejala dan perilaku yang muncul pada konseli setelah dilakukannya siklus 1.

“Nah seussai pelaksanaan terapi yang telah dilakukan pada minggu kemarin, apa ada perubahan yang adik rasakan?”, “Ada sih kak, seperti saat melihat cacing kemaren tu jadi biasa aja ndak lari lagi, teriak juga ndak sih kak” jawab konseli.

“Lalu apalagi?” tanya peneliti. “Mual juga berkurang sih kak sama itu ndak merasakan jantung berdegup cepat lagi” sambung konseli. “Oke berarti udah ada pengurangannya sedikit ya, Alhamdulillah” puji peneliti. “Eh iya kak Alhamdulillah tapi kalo jantung berdegup cepat masih ada lah kak rasanya” jelas konseli.

“Iya kakak paham dek sebab kemarin kita baru melakukan siklus yang pertama jadi wajar jika adik masih belum sepenuhnya untuk baik-baik saja jika berhadapan dengan cacing” jelas peneliti.

- b) Peneliti membawakan cacing dihadapan konseli dan meminta konseli untuk memegang cacing.

Sekarang kakak mau lihat bagaimana perkembangan adek setelah pelaksanaan terapi kemaren kakak adek pegang kembali cacingnya ya” pinta peneliti. “Baiklah kak”. Peneliti pun mengambil cacing tersebut dan meletakkannya di telapak tangan konseli. Dan konseli terlihat baik-baik saja terlihat tidak takut.

Detik demi detik pun berlalu tak terasa sudah 10 detik, “Nah bagaimana rasanya setelah melihat cacingnya?” tanya peneliti.”Udah biasa be sih kak, ndak merasakan mual yang kayak kemaren lagi, jantung nya berdegupnya nda terlalu cepat lagi kak, terus masih jijiklah kak” jelas konseli. “Jadi udah ada perubahan sedikit ya dek”.

- c) Peneliti meminta konseli mengisi lembar SGS

Sekarang tolong kembali adek isi lembar SGS ini sesuai dengan yang adek rasakan sekarang, jujur aja ga perlu dimanipulasi kok, oke? Pinta peneliti. “Oke kak”. Konseli pun mengisi lembar SGS yang telah peneliti sediakan.

- d) Peneliti mengukur lembar SGS yang telah diisi konseli

Beberapa menit kemudian konselipun telah selesai mengisi lembar SGS tersebut dan peneliti kembali menginterpretasinya. Adapun hasil dari pengisian lembar SGS oleh konseli yaitu pada item nomor satu yang menyatakan bahwa cacing itu adalah binatang yang harus dijaui, konseli memilih jawaban menjijikan dengan persentase 10%.

Selanjutnya untuk item soal nomor 2 dengan pernyataan takut melihat cacing dari dekat konseli memilih jawaban dengan dua jawaban yakni jantung berdetak cepat dengan persentase 10%, gemetar 10% mual yang memiliki persentase 0%, kemudian di item soal nomor tiga yakni menyatakan kebiasaan saya jika menemukan cacing adalah, konseli kembali memilih 2 jawaban yakni lari dan berteriak serta menangis yang masing-masing jawaban memiliki persentase 0%. Jadi total persentase dari permasalahan konseli yakni 18%.

- e) Peneliti memastikan keinginan konseli untuk menghilangkan permasalahannya.

“Baiklah dek setelah adek selesai mengisi lembar SGS nya kakak sekarang mau bertanya apakah adek sungguh-sungguh ingin menghilangkan

rasa takut adek terhadap cacing?” tanya peneliti, “Iya kak kami bersungguh-sungguh ingin menghilangkannya rasa takut itu kak” jawab konseli. “Oke sekarang kita sudah membuat kesepakatan ya bahwa adek disini tidak ada keterpaksaan sama sekali untuk menghilangkan rasa takut terhadap cacing dan keinginan tersebut murni dari diri adek sendiri”, “Iya kak” konseli mengangguk paham.

2. *Tapping* dan Afirmasi

a) Peneliti membuat kalimat afirmasi

“Nah sekarang silahkan adek istirahat sebentar karna kakak mau membuat kalimat afirmasi yang nantinya digunakan sebagai kalimat penyadapan” jelas peneliti, “Baik kak” jawab konseli. Beberapa menit kemudian, peneliti pun selesai membuat kalimat afirmasinya, “Nah kakak udah selesai nih buat kalimat afirmasinya, sekarang kakak tanya lagi apakah adek sudah siap melakukan terapi ini?”, “Siap kak” jawab konseli.

b) Peneliti meminta konseli membebaskan tubuhnya dari benda yang mengandung listrik dan magnet.

“Baiklah sebelum kita memulai penyadapannya kakak minta adek untuk melepaskan segala benda yang dapat menghantarkan energi listrik sebab dapat mengganggu saat proses penyadapan berlangsung” pinta peneliti, “Barang-barangnya taruh diatas meja saja ya” pinta peneliti, “Iya kak” konseli mengangguk kepala.

c) Peneliti memberikan simulasi *tapping*

Tahap selanjutnya yakni memberikan simulasi *tapping* kepada konseli, kali ini peneliti memberikan simulasi *tapping* pada ujung alis dengan menggunakan kedua ujung jari yakni jari telunjuk dan jari tengah. Sembari

mengetuk peneliti bertanya “Sakit ndak dek?”, “Ndak kak”, “Terasa kah?”, “Ndak terasa nian sih kak”, “Nah kalo ini bagaimana dek?” tanya peneliti sambil mengulangi *tapping* nya.

“Terasa kak”, “Sakit ndak?”, “Ndak kak, sedang kok kak” jelas konseli, “Oke nanti jika sakit bilang ya” ujar peneliti, “Iya kak” konseli menganggukan kepalanya. “Baiklah kita mulai sekarang terapinya ya”, “Iya kak”. “Silahkan adek rileks terlebih dahulu usahakan jangan tegang karna ini tidak sakit kok, kita mulai rileks ya tarik nafas dan keluarkan”, perintah peneliti, konseli pun mengikuti instruksi dari peneliti. “Ada baiknya kita berdoa terlebih dahulu ya”, “Iya kak” peneliti dan konseli pun sama-sama berdoa.

d) Peneliti melakukan *tapping*

Peneliti pun mulai melakukan terapi dengan mengawali ketukan di awal alis dan mengucapkan kalimat afirmasi “Meskipun selama ini saya jijik dengan cacing, tetapi saya menerima diri saya” sebanyak 3 kali dan konseli pun mengikutinya. “Baiklah sekarang tarik nafas kembali kita akan mengetuk di bagian ujung alis luar ya” ujar peneliti, “Iya kak” jawab konseli sambil menarik nafas dan rilek.

“Walaupun saya beranggapan cacing adalah binatang menjijikkan, namun saya memaafkan diri saya” ujar peneliti, “Walaupun saya beranggapan cacing adalah binatang menjijikkan, namun saya memaafkan diri saya” balas konseli mengikutinya dan ini diulangi sebanyak 3 kali.

Masih dengan posisi yang sama yakni konseli yang duduk dan peneliti yang berdiri, “Baiklah sekarang silahkan tarik nafas kembali dan rileks ya, kita akan mengetuk di bagian bawah mata oke?”, “Oke kak”, Sembari

melakukan *tapping* peneliti mengucapkan kalimat afirmasi “Meskipun saya mual saat melihat cacing sekarang saya memilih kuat” kemudian diikuti oleh konseli “Meskipun saya mual saat melihat cacing sekarang saya memilih kuat” lalu diulangi sebanyak 3 kali.

Peneliti menyudahi ketukannya “Oke tarik nafas lalu rileks kembali ya, kita sekarang akan mengetuk di titik bawah hidung ya” ujar peneliti, “Iya kak”, “Maaf ya dek kakak ketuk di bawah hidungnya”, “Iya kak ndak apa-apa”, peneliti pun mengucapkan kalimat afirmasinya sambil mengetuk titik dibawah hidung “Meskipun saya jantung saya berdetak cepat saat melihat cacing, tetapi sekarang saya bertahan untuk tegar”, ”Meskipun saya jantung saya berdetak cepat dan gemetar saat melihat cacing, tetapi sekarang saya bertahan untuk tegar” ucap konseli.

Lanjut ke bagian terakhir pengetukan pada wajah yakni pada bagian bawah bibir, peneliti kembali memandu konseli untuk mengucapkan kalimat afirmasi sebanyak 3 kali “Meskipun cacing adalah binatang yang menjijikkan, sekarang saya berani memegangnya” dan diulangi kembali oleh konseli “Meskipun cacing adalah binatang yang menjijikkan, sekarang saya berani memegangnya”. Fokus pada titik selanjutnya yakni di bagian tulang dada, “Nah sekarang kita pindah pengetukannya di area tulang dada ya, maaf dek jilbabnya boleh kakak geser ke bahu sebentar?” tanya peneliti, “Oh iya kak boleh” ucap konseli.

Peneliti pun menggeser jilbab konseli dan kembali memandu konseli untuk mengucapkan kalimat afirmasi “Meskipun dulu saya ingin lari saat melihat cacing, sekarang saya berusaha untuk mendekat”, konseli mengikuti intruksi “Meskipun dulu saya ingin lari saat melihat cacing, sekarang saya

berusaha untuk mendekat” dan dilakukan pengulangan sebanyak 3 kali. “Okee sekarang tarik nafas kembali dan rileks ya, jangan tegang oke?” pinta peneliti. “Oke kak”,

“Maaf ya dek sekarang kita akan mengetuk di bagian bawah ketiaknya”, “Iya kak silahkan kak”, “Tarik nafas dan keluarkan rileks ya, tangannya kakak angkat sedikit ya”, “Iya kak”, “Meskipun dulu saya jijik dengan cacing, sekarang saya tidak jijik lagi” ucap peneliti, “Meskipun dulu saya jijik dengan cacing, sekarang saya tidak jijik lagi” sambung konseli.

Pengucapan afirmasi di bawah ketiak ini diulangi sebanyak 3 kali. Pindah ke titik selanjutnya yakni di titik tulang karate, peneliti kembali memegang tangan konseli dan masih memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi sembari melakukan *tapping*, “Rileks ya, ini ketukan di bagian terakhir kok, Meskipun dulu saya jijik dengan cacing, sekarang saya tidak jijik lagi”, dilanjutkan sebanyak 3 kali oleh konseli yakni “Meskipun dulu saya jijik dengan cacing, sekarang saya tidak jijik lagi”.

3. Evaluasi

a) Peneliti kembali menghadirkan cacing.

Akhirnya sesi terapi telah selesai peneliti meminta konseli untuk beristirahat sejenak. Segera setelah selesai terapi, peneliti langsung ke tahap selanjutnya yakni tahap evaluasi, “Nah sekarang udah selesai nih terapinya, sekarang kakak mau kembali menunjukkan cacing nya dihadapan adek, dan sekaligus kakak minta adek untuk memegang cacingnya ya, bisa kan?” tanya peneliti, “Oke kak” jawab konseli. Dengan santai konseli mengambil dan memainkan cacing tersebut terlihat tidak ada lagi rasa takut.

Tak terasa beberapa menitpun berlalu konseli masih tetap memegang cacing ditelapak tangannya sembari berbincang-bincang dengan peneliti, “Nah sekarang silahkan ditaruh lagi cacingnya ke dalam wadah ya” pinta peneliti. Konselipun mengikuti instruksi, “Adek udah hebat sekarang udah berani ngambil cacingnya”.

b) Peneliti meminta konseli mengisi lembar SGS

“sekarang tolong silahkan diisi kembali lembar SGS nya ya dek, diisi sesuai dengan yang adek rasakan sekarang ya, diisi dengan jujur, oke?” pinta peneliti, “Oke kak” konseli pun mengisi lembar SGSnya.

c) Peneliti membandingkan lembar SGS setelah dan sebelum pelaksanaan teknik.

Selepas itu peneliti pun membandingkan lembar SGS yang telah diisi antara sebelum dan sesudah dilaksanakannya terapi. Hasil perbandingannya akan dibahas di poin evaluasi. “Nah baiklah dek sekarang kita akhiri proses terapinya dan akan dilakukan kembali pada minggu selanjutnya yakni untuk siklus ke 3 nya, bagaimana bisa dek?” tanya peneliti, “Insya Allah bisa kak”,

“Iya terima kasih atas waktunya dek Wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh” ucap peneliti. “Walaikumsalam warrahmatullahi wabarakatuh” sambung konseli.

c. Evaluasi

a) Evaluasi Hasil Lembar SGS

Tabel 9. Lembar SGS Siklus II

Nama	Permasalahan					
	Sebelum Pelaksanaan Teknik			Setelah Pelaksanaan Teknik		
FR	Cacing binatang yang perlu di jauhi	Takut melihat cacing dari dekat	Kebiasaan saya menemukan cacing	Cacing binatang yang perlu di jauhi	Takut melihat cacing dari dekat	Kebiasaan saya menemukan cacing
	10% (Menjijikkan)	10% (Jantung berdetak cepat) 10% (Gemetar) 0% (Mual)	0% (Lari) 0% (Berteriak) 0% (Menangis)	0% (Menjijikkan)	0% (Jantung berdetak cepat) 0% (Gemetar) 0% (Mual)	0% (Lari) 0% (Berteriak) 0% (Menangis)
Total	18%			0%		

Dari tabel di atas dapat kita lihat pelaksanaan *emosional freedom teknik* secara individu untuk menghilangkan *scoleciphobia* adalah konseli dengan inisial FR sebelum diberikan teknik EFT mengalami permasalahan sebanyak 18% yakni merasa jijik dengan cacing 10%, jantung berdetak cepat 10%, gemetar 10%, mual 80%, lari 0% dan berteriak 0% serta menangis 0% dan setelah dilakukannya teknik EFT permasalahan konseli menjadi 0% yakni terdapat pengurangan pada item-item dilembar SGS diantaranya item menjijikan menjadi 0%, jantung berdetak cepat menjadi 0%, gemetar 0% mual menjadi 0%, lari menjadi 0% dan berteriak menjadi 0% dan menangis 0%.

b) Evaluasi Proses Lembar Observasi

Tabel 10. Lembar Observasi Siklus II

No	Tahapan	Nilai	Ket
1	Peneliti menanyakan belief, gejala dan perilaku konseli setelah dilakukannya siklus 1	3	Baik
2	Peneliti meminta konseli untuk memegang cacing	2	Baik
3	Peneliti meminta konseli mengisi lembar SGS	3	Baik
4	Peneliti mengukur permasalahan klien dengan lembar SGS	3	Baik
5	Peneliti memastikan kesiapan konseli untuk menghapuskan permasalahan konseli	3	Baik
6	Peneliti membuat kalimat afirmasi sesuai dengan SGS	3	Baik
7	Peneliti meminta konseli membebaskan benda-benda yang mengandung magnet	2	Sedang
8	Peneliti memberikan simulasi tapping atau titik meridian kepada konseli	3	Baik
9	Peneliti melakukan tapping dan memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi	2	Sedang
10	Peneliti kembali menghadirkan cacing dihadapan konseli	3	Sedang
11	Peneliti meminta konseli untuk bernyanyi		
12	Peneliti meminta konseli kembali mengukur intensitas dengan mengisi lembar SGS	3	Baik
13	Peneliti menyimpulkan lembar SGS yang telah di ukur.	2	Sedang
Total Keseluruhan		32 (88%)	Baik

Berdasarkan lembar observasi, hasil aktivitas keseluruhan mencapai 88% yang menurut tafsiran Sutja dkk (2017:108) dapat dikategorikan baik. Namun dalam pelaksanaannya belum maksimal yaitu ada beberapa indikator yang masih dalam tahap sedang dengan poin 2 dengan persentase 22% yakni pada indikator konselor meminta konseli untuk memegang cacing, konselor meminta konseli untuk melepaskan benda-benda yang dapat menghantarkan listrik, konselor memandu konseli untuk melakukan tapping dan afirmasi, serta konselor menyimpulkan dan membandingkan hasil SGS yang telah diukur.

d. Refleksi

Setelah mengkaji ulang melalui refleksi, ada beberapa kemungkinan yang menyebabkan belum maksimalnya peneliti melakukan teknik EFT untuk menghilangkan *scoleciphobia* konseli yaitu :

- 1) Peneliti tidak memeriksa kembali apakah ada benda-benda yang mengandung magnet dan listrik yang ada pada diri konseli. Sehingga pada tahap selanjutnya peneliti hendaknya memeriksa hal tersebut guna memastikan tidak adanya benda yang mengandung listrik atau magnet yang berada pada diri konseli.
- 2) Peneliti tidak menyimpulkan hasil pengisian SGS sebelum dan sesudah melaksanakan teknik. Sehingga pada siklus berikutnya peneliti harus menjelaskan kepada konseli mengenai perubahan yang dialaminya berpandu kepada lembar SGS yang telah diisi oleh konseli.

3. Pelaksanaan Siklus III

a. Perencanaan

Pada siklus ketiga ini perencanaan yang dirancang oleh peneliti tidak terlalu berbeda dengan siklus sebelumnya hanya terdapat beberapa perbedaan dalam pelaksanaannya. Adapun rencana pemberian tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan rencana pelaksanaan layanan (RPL) *Terlampir*
- 2) Menyiapkan alat pengumpulan data berupa lembar observasi dan SGS, *Terlampir*
- 3) Menyiapkan cacing sebagai objek fobia konseli
- 4) Menyiapkan video dan gambar cacing yang bertumpuk-tumpuk
- 5) Menyiapkan kamera untuk mendokumentasikan kegiatan

- 6) Menyiapkan skenario yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 11. Skenario Siklus III

SKENARIO	
1.	Peneliti menunjukkan kepada konseli video cacing yang bertumpuk-tumpuk.
2.	Peneliti meminta konseli untuk memperhatikan dengan seksama video cacing yang disajikan.
3.	Peneliti menganalisa <i>belief</i> , gejala dan perilaku konseli selama menonton video.
4.	Peneliti membawa cacing ke hadapan konseli.
5.	Peneliti memberikan contoh kepada konseli cara memegang cacing.
6.	Peneliti meminta konseli untuk memegang cacing
7.	Peneliti meminta konseli mengisi lembar SGS sesuai dengan gejala dan perilaku yang muncul saat dihadapkan dengan cacing
8.	Peneliti mengukur <i>scoleciphobia</i> menggunakan lembar SGS/SUD yang telah diisi oleh konseli
9.	Peneliti memastikan konseli benar-benar memiliki keinginan untuk menghapuskan permasalahan.
10.	Peneliti membuat kalimat afirmasi untuk digunakan pada setiap titik pengetokan <i>tapping</i> dengan berpedoman kepada lembar SGS yang telah diisi oleh konseli dengan menambahkan kata sisa di setiap kalimat afirmasi.
11.	Sebelum peneliti melakukan <i>tapping</i> peneliti meminta konseli bebaskan tubuh dari benda yang mengganggu penyadapan seperti benda yang mengandung magnet dan arus listrik.
12.	Peneliti memberi simulasi <i>tapping</i> atau titik meridian kepada konseli
13.	Peneliti mulai melakukan <i>tapping</i> sambil memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi. • EB (awal alis) = Meskipun rasa jijik dengan cacing itu masih tersisa, tetapi saya menerima diri saya. • SE (ujung alis luar) = Walaupun saya masih beranggapan cacing adalah binatang menjijikkan, namun saya memaafkan diri saya • UE (bawah mata) = Meskipun rasa mual masih tersisa saat melihat cacing sekarang saya memilih kuat. • UN (bawah hidung) = Meskipun rasa jantung yang berdetak cepat itu masih tersisa saat melihat cacing, tetapi sekarang saya bertahan untuk tegar • CH (bawah bibir) = Meskipun cacing adalah binatang yang menjijikkan, sekarang saya berani memegangnya • CB (tulang dada) = Meskipun dulu saya ingin lari dan berteriak saat melihat cacing, sekarang saya berusaha untuk mendekat • UA (bawah ketiak) = Meskipun dulu saya jijik dengan cacing, sekarang saya tidak jijik lagi • KC (tulang karate) = Rasa takut terhadap cacing mulai sekarang saya hilangkan.
14.	Peneliti kembali menghadirkan cacing dihadapan konseli dan meminta konseli untuk kembali memegangnya.
15.	Peneliti meminta klien kembali mengukur intensitas dengan membandingkan lembar SGS/SUD yang dirasakan sekarang dengan kondisi sebelum

diberikan tapping afirmasi.
 16. Membandingkan lembar SGS yang telah di ukur untuk merancang hasil
 seberapa % permasalahan yang telah teratasi.

b. Pelaksanaan

Hari ini adalah hari yang cukup cerah untuk melaksanakan siklus ketiga ini. Yak, tepat pada hari sabtu tanggal 16 Januari 2021 pada pukul 10.00-10.45 peneliti kembali melaksanakan siklus ketiga dan lokasi pelaksanaan siklus masih sama dengan yang kemarin yakni di rumah kolaborator. Sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat sebelumnya maka konseli pada hari ini juga datang dengan sukarela, jilbab abu-abu yang dipadukan dengan baju berwarna hitam dan cardigan berwarna hijau lumut.

Senyum yang merekah selalu menghiasi wajahnya sehingga menimbulkan kesan yang sangat bahagia. “Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh” sapa peneliti dengan tersenyum, “Waalaikumsalam warrahmatullahi wabarakatuh” balas konseli kembali tersenyum. “Terima kasih akhirnya adek bisa menyempatkan diri untuk hadir pada hari ini ya” ucap peneliti,

“Iya kak sama-sama ini “Eh iya gimana kabarnya udah lama juga ni kan kita ndak ketemu?” tanya peneliti, “Halah kakak ni macam apa pulak lah kan baru seminggu ndak ketemu padahal chat seringlah hahaha, Alhamdulillah seperti yang kakak lihat tidak kurang satu apapun kak alias sehat walafiat” jawab konseli. “Hahaha Alhamdulillah kalau begitu dek” sambung peneliti.

Beberapa menit pun berlalu peneliti langsung melanjutkan ke pokok permasalahan, “Nah dek sekarang kita agak beda dikit ya prosedurnya, sekarang kakak mau nunjukan adek sesuatu” ujar peneliti. “Apa tuh kak” sambung konseli. “Sebelum kita kembali melihat cacing yang nyata kakak udah menyiapkan satu video cacing yang bertumpuk-tumpuk dan bergelung-gelung” kata peneliti.

1. Set-Up

- a) Peneliti menunjukkan video cacing.

Peneliti pun menunjukan video cacing tersebut kepada konseli dan memberikan waktu kepada konseli untuk melihat video tersebut.

- b) Peneliti menganalisa *belief*, gejala dan perilaku konseli saat menonton video.

Waktu terus berjalan, selama konseli menyaksikan video tersebut peneliti juga mengamati bagaimana *belief*, gejala dan perilaku konseli yang muncul selama menyaksikan hal tersebut. Di wajah konseli terlihat raut wajah yang menggambarkan sedikit jijik, namun seperti tampak biasa-biasa saja.

Akhirnya sampailah pada akhir video, peneliti menghentikan video tersebut. “Nah akhirnya videonya selesai, gimana perasaannya?” tanya konseli sambil menutup laptop. “Ah mantap kak” ujar konseli,

- c) Peneliti membawakan cacing dihadapan konseli.

“Nah jadi setelah melihat videonya sekarang kita lihat lagi cacing yang nyata ya” ajak peneliti. “Hee cacing nyata lagi kak, oke lah kak” ucap konseli. “Ini cacingnya kakak pegang dulu nanti kakak taruh diatas telapak tangan kakak, setelah itu adek praktekan seperti yang kakak lakukan ya?” pinta peneliti, “Oke siap kak” jawab konseli.

- d) Peneliti memberikan contoh kepada konseli untuk memegang cacing.

Peneliti pun memegang cacing tersebut dan menaruhnya di telapak tangan untuk beberapa saat, “Nah ini lihat gapapa kan walaupun dia uget-uget, dia ndak akan gigit ataupun masuk ke dalam tubuh kita” kata peneliti. “Nah sekarang giliran adek lagi ya megang cacingnya seperti yang kakak contohkan tadi”, “Oke kak” jawab konseli.

e) Peneliti meminta konseli memegang cacing.

Peneliti pun meletakkan kembali cacingnya dan meminta konseli untuk mengambilnya kembali. “Ayo diambil cacingnya” ajak peneliti, “Iya kak” ucap konseli dengan nada yang meyakinkan. “Ini ditaruh ditelapak tangan kan kak?” tanya konseli, “iya ditaruh ditelapak tangan” jawab peneliti. Konseli memang terlihat sudah hilang rasa takutnya terhadap cacing, karena tampak biasa-biasa saja dia pun terlihat santai ketika memegang cacing.

Konselipun mulai berani untuk memegang cacing lebih lama, “Yeee adek hebat sekarang udah bisa lebih lama memegang dan memperhatikan cacingnya” puji peneliti. “Iya kak kami udah biasa aja dengan cacing kak” kata konseli. “Gimana perasaannya dek?” tanya peneliti. “Biasa aja sih kak, ndak takut lagi” ucap konseli. “Masih jijik kah?” tanya peneliti. “Udah ndak lagi kak” ucap konseli. “Masih merasa mual ndak dek?” ujar peneliti. “Udah hilang kak, karna udah terbiasa kali ya kak megangnya jadi rasa mual itu lambat laun hilang kak” kata konseli. “Jantungnya gimana masih berdetak cepat ndak?” tanya peneliti. “Hmmm kalau jantung udah normal kok kak ndak deg-degan parah lagi” ujar konseli.

f) Peneliti meminta konseli mengisi lembar SGS

“Baiklah sekarang adek udah berhasil menghilangkan rasa takutnya, sekarang kakak minta adek untuk mengisi lembar SGS lagi ya isi sesuai dengan yang adek rasakan terhadap cacing ya” pinta peneliti. “Baik kak” kata konseli. Konseli pun mulai mengisi lembar SGS nya yang diawali dengan pengisian nama umur dan alamat.

- g) Peneliti mengukur lembar SGS yang telah diisi.

Setelah konseli mengisi lembar SGS nya, peneliti memeriksa lembar tersebut untuk di interpretasikan. Adapun hasil dari pengisian lembar SGS oleh konseli yaitu pada item nomor satu yang menyatakan bahwa cacing itu adalah binatang yang harus di jauhi, konseli memilih jawaban menjijikan dengan persentase 10%, selanjutnya untuk item soal nomor 2 dengan pernyataan takut melihat cacing dari dekat konseli memilih jawaban dengan dua jawaban yakni jantung berdetak cepat dengan persentase 0%, gemetar 0%, mual yang memiliki persentase 0%, kemudian di item soal nomor tiga yakni menyatakan kebiasaan saya jika menemukan cacing adalah, konseli kembali memilih 2 jawaban yakni lari dan berteriak serta menangis yang masing-masing jawaban memiliki persentase 0%. Jadi total persentase dari permasalahan konseli yakni 10%.

2. *Tapping* dan Afirmasi

- a) Peneliti menanyakan kesungguhan konseli.

Masuk pada tahap selanjutnya yakni peneliti memastikan konseli benar-benar memiliki keinginan untuk menghapuskan permasalahan. “Nah dek sekarang kakak mau tanya nih” kata peneliti, “Tanya lah kak, tanya apa tuh?” sambung konseli. “Kan adek masih takut nih dengan cacing, jadi kakak mau tanya apakah adek benar-benar mau untuk dihilangkan fobianya terhadap cacing?” tanya peneliti,

“Iya mau nian kak” jawab konseli. “Ini tanpa paksaan dari siapapun ya dek?” kata peneliti, “Iya kak ini murni kemauan kami sendiri kok kak” sambung konseli. “Baiklah dek sekarang adek membuat komitmen bahwa

adek mau menghilangkan fobianya terhadap cacing tanpa paksaan dari siapapun” jelas peneliti. “Iya kak” jawab konseli.

b) Peneliti membuat kalimat afirmasi

Usai memastikan keinginan konseli untuk menghilangkan fobianya peneliti meminta waktu untuk membuat kalimat afirmasi sesuai dengan lembar SGS yang telah diisi namun pada siklus ini peneliti menambahkan kata tersisa pada setiap kalimat afirmasi. “Dek kak minta waktunya sebentar ya kakak mau buat kalimat afirmasinya untuk proses penyesuaian nanti, adek silahkan beristirahat sebentar sambil menunggu kakak membuat kalimat afirmasi” jelas peneliti, “Baik kak” jawab konseli. “

Kami boleh main HP kan kak?” tanya konseli, “Boleh dek untuk saat ini, tetapi nanti saat proses penyesuaian tidak boleh lagi ya” pinta peneliti. “Oke kak” kata konseli. Peneliti pun mulai membuat kalimat afirmasinya sesuai dengan lembar SGS yang telah diisi oleh konseli dan menyelipkan kata tersisa diantara kalimat afirmasi sebagai kata penguat untuk menghilangkan ketakutannya terhadap cacing.

Tak lama peneliti pun selesai membuat kalimat afirmasi. “Udah nih dek udah siap kalimat afirmasinya, sekarang kita fokus lagi ya untuk melakukan terapinya” pinta peneliti, “Iya kak” jawab konseli sambil menganggukan kepalanya.

c) Peneliti meminta konseli melepaskan benda yang mengandung magnet yang terdapat pada dirinya.

Masuk ke tahap melepaskan benda-benda yang dapat menghantarkan magnet atau listrik, “Sekarang kakak minta lepaskan seluruh benda-benda yang dapat mengandung magnet dan listrik ya seperti jam tangannya

dilepaskan” pinta peneliti, Konseli memahami instruksinya. “Jilbabnya sama jarumnya itu juga dilepaskan ya dek” ucap peneliti, konselipun menganggukan kepalanya.

d) Peneliti memberikan simulasi *tapping*.

Selepas itu peneliti memberikan simulasi *tapping* kepada konseli. “Sekarang kita akan coba melakukan *tapping* dulu dibagian awal alis ya dek, kakak akan mengetuk dengan kuat namun tidak sakit, jika itu menyakitkan bilang kekakak ya?” jelas peneliti. “Iya kak” ujar konseli. Penelitipun mengetuk bagian bawah bibir, “Bagaimana terasa kah?” tanya peneliti,

“Terasa kak” ucap konseli, “Bagaimana rasanya?” tanya peneliti, “Tidak sakit kak, sedanglah kak ukurannya” jelas konseli. “Nah berarti nanti kakak ketuk kurang lebih seperti itu ya” jelas peneliti, “Oke kak” jawab konseli.

e) Peneliti melakukan *tapping*.

Peneliti pun masuk ke tahap selanjutnya yakni melakukan *tapping* dan memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi. “Sekarang kita mulai proses terapinya ya, adek tenang rileks yakinkan pada diri adek bahwa adek ingin menghilangkan rasa takut yang tersisa tersebut” jelas peneliti, konselipun mengikuti instruksinya. “Ada baiknya kita berdoa terlebih dahulu agar proses terapinya berhasil” ajak peneliti, “Baik kak” sambung konseli.

Setelah selesai berdoa, Peneliti pun mulai melakukan terapi dengan mengawali ketukan di awal alis dan mengucapkan kalimat afirmasi “Meskipun rasa jijik dengan cacing itu masih tersisa, tetapi saya menerima diri saya” sebanyak 3 kali dan konseli pun mengikutinya. “Baiklah sekarang tarik nafas

kembali kita akan mengetuk di bagian ujung alis luar ya” ujar peneliti, “Iya kak” jawab konseli sambil menarik nafas dan rilek.

“Walaupun saya masih beranggapan cacing adalah binatang menjijikkan, namun saya memaafkan diri saya” ujar peneliti, “Walaupun saya masih beranggapan cacing adalah binatang menjijikkan, namun saya memaafkan diri saya” balas konseli mengikutinya dan ini diulangi sebanyak 3 kali. Masih dengan posisi yang sama yakni konseli yang duduk dan peneliti yang berdiri, “Baiklah sekarang silahkan tarik nafas kembali dan rileks ya, kita akan mengetuk di bagian bawah mata oke?”, “Oke kak”.

Sembari melakukan *tapping* peneliti mengucapkan kalimat afirmasi “Meskipun rasa mual masih tersisa saat melihat cacing sekarang saya memilih kuat” kemudian diikuti oleh konseli “Meskipun rasa mual masih tersisa saat melihat cacing sekarang saya memilih kuat” lalu diulangi sebanyak 3 kali. Peneliti menyudahi ketukannya “Oke tarik nafas lalu rileks kembali ya, kita sekarang akan mengetuk di titik bawah hidung ya” ujar peneliti, “Iya kak”, “Maaf ya dek kakak ketuk di bawah hidungnya”, “Iya kak ndak apa-apa”.

Peneliti pun mengucapkan kalimat afirmasinya sambil mengetuk titik dibawah hidung “Meskipun rasa jantung yang berdetak cepat itu masih tersisa saat melihat cacing, tetapi sekarang saya bertahan untuk tegar”, ” Meskipun rasa jantung yang berdetak cepat itu masih tersisa saat melihat cacing, tetapi sekarang saya bertahan untuk tegar” ucap konseli.

Lanjut ke bagian terakhir penketukan pada wajah yakni pada bagian bawah bibir, peneliti kembali memandu konseli untuk mengucapkan kalimat afirmasi sebanyak 3 kali “Meskipun cacing adalah binatang yang menjijikkan, sekarang saya berani memegangnya” dan diulangi kembali oleh konseli

“Meskipun cacing adalah binatang yang menjijikkan, sekarang saya berani memegangnya”.

Fokus pada titik selanjutnya yakni di bagian tulang dada, “Nah sekarang kita pindah pengetukannya di area tulang dada ya, maaf dek jilbabnya boleh kakak geser ke bahu sebentar?” tanya peneliti, “Oh iya kak boleh” ucap konseli. Peneliti pun menggeser jilbab konseli dan kembali memandu konseli untuk mengucapkan kalimat afirmasi “Meskipun dulu saya ingin lari saat melihat cacing, sekarang saya berusaha untuk mendekat”, konseli mengikuti intruksi “Meskipun dulu saya ingin lari saat melihat cacing, sekarang saya berusaha untuk mendekat” dan dilakukan pengulangan sebanyak 3 kali.

“Okee sekarang tarik nafas kembali dan rileks ya, jangan tegang oke?” pinta peneliti. “Oke kak”. “Maaf ya dek sekarang kita akan mengetuk di bagian bawah ketiaknya”, “Iya kak silahkan kak”, “Tarik nafas dan keluarkan rileks ya, tangannya kakak angkat sedikit ya”, “Iya kak”, “Meskipun dulu saya jijik dengan cacing, sekarang saya tidak jijik lagi” ucap peneliti, “Meskipun dulu saya jijik dengan cacing, sekarang saya tidak jijik lagi” sambung konseli. Pengucapan afirmasi di bawah ketiak ini diulangi sebanyak 3 kali.

Pindah ke titik selanjutnya yakni di titik tulang karate, peneliti kembali memegang tangan konseli dan masih memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi sembari melakukan *tapping*, “Rileks ya, ini ketukan di bagian terakhir kok, Rasa takut yang masih tersisa terhadap cacing mulai sekarang saya hilangkan”, dilanjutkan sebanyak 3 kali oleh konseli yakni “Rasa takut yang masih tersisa terhadap cacing mulai sekarang saya hilangkan”.

3. Evaluasi

a) Peneliti kembali menghadirkan cacing dihadapan konseli.

Akhirnya sesi terapi telah selesai peneliti meminta konseli untuk beristirahat sejenak. Segera setelah selesai terapi, peneliti langsung ke tahap selanjutnya yakni tahap evaluasi, “Nah sekarang udah selesai nih terapinya, sekarang kakak mau kembali menunjukkan cacing nya dihadapan adek, dan sekaligus kakak minta adek untuk memegang cacingnya ya, bisa kan?” tanya peneliti, “Oh aman kak” jawab konseli dengan santai.

Konseli pun mengambil cacing tanpa rasa takut, dengan santai konseli meletakkan cacing tersebut ditelapak tangannya dan memainkan cacing tersebut. “Tak terasa beberapa menitpun berlalu konseli masih tetap memegang cacing ditelapak tangannya sembari berbincang-bincang dengan peneliti, “Nah sekarang silahkan ditaruh lagi cacingnya ke dalam wadah ya” pinta peneliti.

“Adek udah hebat sekarang udah berani ngambil cacingnya walau masih ada sedikit rasa takut ya, tapi setidaknya udah ada perubahan dari terapi pertama kemaren”.

f) Konseli mengisi lembar SGS

Sekarang tolong silahkan diisi kembali lembar SGSnya ya dek, diisi sesuai dengan yang adek rasakan sekarang ya, diisi dengan jujur, oke?” pinta peneliti, “Oke kak” konseli pun mengisi lembar SGSnya.

b) Peneliti membandingkan lembar SGS

Selepas itu peneliti pum membandingkan lembar SGS yang telah diisi antara sebelum dan sesudah dilaksanakannya terapi. Hasil perbandingannya yakni sebelum diterapkannya terapi pada item nomor satu yang menyatakan

bahwa cacing itu adalah binatang yang harus dijaui, konseli memilih jawaban menjijikan dengan persentase 10%.

Selanjutnya untuk item soal nomor 2 dengan pernyataan takut melihat cacing dari dekat konseli memilih jawaban dengan dua jawaban yakni jantung berdetak cepat dengan persentase 0%, gemetar 0%, mual yang memiliki persentase 0%, kemudian di item soal nomor tiga yakni menyatakan kebiasaan saya jika menemukan cacing adalah, konseli kembali memilih 2 jawaban yakni lari 0% dan berteriak memiliki persentase 0% serta menangis 0%. Jadi total persentase dari permasalahan konseli yakni 0%.

Seusai diterapkannya terapi pada item nomor satu konseli mengisi 0% pada indikator menjijikan, 0% pada indikator jantung berdetak cepat, 0% pada indikator mual dan gemetar, 0% pada indikator lari dan 0% pada indikator berteriak. Jadi total persentase permasalahan konseli yakni 0%.

“Nah baiklah dek sekarang kita akhiri proses terapinya hari ini tugas kita sudah selesai sampai disini dek, terima kasih sudah suka rela datang menemui kakak dan bersedia dengan senang hati melakukan konseling sekaligus terapi ya” ucap peneliti, “Iya kak sama-sama kami juga senang akhirnya rasa takut kami bisa hilang kak berkat kakak” ujar konseli,

“Iya dek ini berkat Allah dan keinginan adek juga kakak hanya sebagai perantaranya saja” ucap peneliti, “Hehehe iya kak” jawab konseli, “Jangan sungkan-sungkan dengan kakak ya walaupun kita tidak bertemu sering” ujar peneliti, “Iya kakak aman lah tu kak” kata konseli, “Baiklah dek sekian dari kakak lebih dan kurangnya kakak mohon maaf ya Wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh” ucap peneliti. “Waalaikumsalam warrahmatullahi wabarakatuh” sambung konseli.

c. Evaluasi

1. Evaluasi Hasil Lembar SGS

Tabel 12. Lembar SGS Siklus III

Nama	Permasalahan					
	Sebelum Pelaksanaan Teknik			Setelah Pelaksanaan Teknik		
FR	Cacing binatang yang perlu di jauhi	Takut melihat cacing dari dekat	Kebiasaan saya menemukan cacing	Cacing binatang yang perlu di jauhi	Takut melihat cacing dari dekat	Kebiasaan saya menemukan cacing
	10% (Menjijikkan)	0% (Jantung berdetak cepat) 0% (Gemetar) 0% (Mual)	0% (Lari) 0% (Berteriak) 0% (Menangis)	0% (Menjijikkan)	0% (Jantung berdetak cepat) 0% (Gemetar) 0% (Mual)	0% (Lari) 0% (Berteriak) 0% (Menangis)
Total	10%			0%		

Dari tabel di atas dapat kita lihat pelaksanaan *emosional freedom teknik* secara individu untuk menghilangkan *scoleciphobia* adalah konseli dengan inisial FR sebelum diberikan teknik EFT mengalami permasalahan sebanyak 10% yakni merasa jijik dengan cacing 10%, jantung berdetak cepat 0%, mual 0%, gemetar 0%, lari 0% dan berteriak 0% serta menangis 0% dan setelah dilakukannya teknik

EFT permasalahan konseli menjadi 0% yakni terdapat pengurangan pada item-item dilembar SGS diantaranya item menjijikan menjadi 0%, jantung berdetak cepat menjadi 0%, mual menjadi 0%, gemetar 0%, lari menjadi 0% dan berteriak menjadi 0% serta menangis 0%. Hasil persentase antara sebelum diberikannya teknik dan setelah diberikannya teknik berkurang 10%.

2. Evaluasi Proses

Tabel 13. Lembar Observasi Siklus III

No	Tahapan	Nilai	Ket
1	Peneliti menampilkan video dan foto cacing	3	Baik
2	Peneliti menganalisa belief, gejala dan perilaku konseli selama konseli menonton video	3	Baik
3	Peneliti membawakan cacing dihadapan konseli	3	Baik
4	Peneliti memberikan contoh kepada konseli cara memegang cacing	3	Baik
5	Peneliti meminta konseli untuk memegang cacing	3	Baik
6	Peneliti meminta konseli mengisi lembar SGS	3	Baik
7	Peneliti mengukur scoleciphobia menggunakan lembar SGS/SUD yang telah diisi oleh konseli	3	Baik
8	Peneliti memastikan konseli benar-benar memiliki keinginan untuk menghapuskan permasalahan	2	Sedang
9	Peneliti membuat kalimat afirmasi	3	Baik
10	Peneliti meminta konseli bebaskan tubuh dari benda yang mengganggu penyadapan	3	Baik
11	Peneliti memberi simulasi tapping	3	Baik
12	Peneliti mulai melakukan tapping	3	Baik
13	Peneliti memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi	3	Baik
14	Peneliti kembali menghadirkan cacing dihadapan konseli	3	Baik
15	Peneliti meminta konseli untuk kembali memegang cacing	3	Baik
16	Peneliti meminta konseli untuk mengisi lembar SGS kembali	3	Baik
17	Peneliti menyimpulkan lembar SGS yang telah di ukur	3	Baik
Total		53 (98%)	Sangat Baik

Berdasarkan hasil observasi diatas adanya kekurangan pada indikator 8 yaitu memastikan kesiapan konseli untuk menghapuskan permasalahan konseli. Pada lembar observasi terlihat tahapan hampir sempurna yakni dari 18 pernyataan ada 1

pernyataan yang berada pada tingkatan sedang. Jadi total persentase pada aktivitas peneliti yakni 98% yang menurut Sutja dkk (2017:99) berada pada tingkat sangat baik.

d. Refleksi

Setelah mengkaji ulang melalui refleksi, ada beberapa kemungkinan yang menyebabkan belum maksimalnya peneliti melakukan teknik EFT untuk menghilangkan *scoleciphobia* konseli yaitu :

1. Suasana saat melakukan konseling sangat bising sehingga konsentrasi konseli sedikit terganggu.
2. Peneliti kurang memastikan kesiapan konseli untuk melakukan terapi guna menghilangkan *scoleciphobia*-nya.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MAN 2 Kabupaten Tebo dengan subjek inisial FR siswi kelas XI MIA 2 mengungkapkan bahwa memiliki ketakutan yang berlebihan terhadap cacing (*scoleciphobia*) dan bisa dihilangkan dengan teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT) dengan bantuan peneliti dan didampingi oleh kolaborator.

Peneliti menggunakan layanan konseling individual karena dengan menerapkan layanan konseling individual adalah cara efektif untuk menghilangkan *scoleciphobia* (rasa takut terhadap cacing), peneliti terfokus dalam membantu subjek dan menemani dalam proses menghilangkan *scoleciphobia* dengan menggunakan teknik EFT.

Berdasarkan hasil angket dan observasi yang peneliti lakukan bersama kolaborator yaitu adanya *pengurangan* rasa takut terhadap cacing (*scoleciphobia*) dengan teknik EFT yang dilakukan sebanyak 3 siklus, siklus 1 yang dilakukan pada tanggal 16 Desember 2020 di rumah kolaborator. Peneliti sebagai konselor dalam penyelenggaraan

adanya kekurangan yaitu peneliti kurang mengidentifikasi masalah konseli terutama terkait dengan gejala yang muncul saat dihadapkan dengan cacing, peneliti kurang memastikan kesiapan konseli untuk menghilangkan *scoleciphobia* pada diri konseli dengan teknik EFT, peneliti lupa memberikan simulasi *tapping* pada konseli, pengucapan kalimat afirmasi terbelit-belit.

Kekurangan tersebut diperbaiki untuk merancang siklus kedua yang dilaksanakan pada tanggal 25 Desember 2020, peneliti melakukan siklus ke dua ini masih di rumah kolaborator karena sekolah sudah libur dan masih dalam situasi Covid-19. Pada siklus ke dua ini dalam pelaksanaannya peneliti memberikan simulasi *tapping* kepada konseli, meminta konseli untuk melihat dan memegang cacing, peneliti sungguh-sungguh menanyakan kesiapan dan kemauan konseli untuk menghilangkan *scoleciphobia* pada dirinya dan pada pengucapan kalimat afirmasi peneliti tidak lagi terbelit-belit.

Namun dalam hal ini masih ada kekurangan yakni peneliti tidak memberikan contoh terlebih dahulu kepada konseli untuk memegang cacing, peneliti lupa memeriksa kembali apakah ada benda-benda yang mengandung listrik dan magnet pada diri konseli, peneliti tidak menyimpulkan hasil SGS.

Untuk memasuki siklus ketiga yang dilaksanakan pada tanggal 11 Januari 2021 maka konselor memperbaiki kekurangannya dengan menerapkan teknik EFT di rumah kolaborator dengan menampilkan foto dan video cacing yang bertumpuk-tumpuk dan menganalisis *belief*, gejala dan perilaku yang muncul pada diri konseli saat menonton video tersebut, peneliti memberikan contoh cara memegang cacing kepada konseli dan peneliti memeriksa benda-benda yang mengandung magnet pada diri konseli. Diakhir terapi, konseli tampak senang karena ketakutannya terhadap cacing sudah hilang.

Dari lembar SGS yang telah diisi oleh konseli perbandingan rasa takut terhadap cacing sebelum diterapkannya teknik dan setelah diterapkannya teknik pada siklus 1

sampai dengan siklus 3 menunjukkan perubahan yang signifikan. Terbukti dari ketiga siklus yang dilakukan penerapan teknik EFT untuk menghilangkan rasa takut terhadap cacing (*scoleciphobia*) efektif pada siklus 3 dengan total persentase ketakutan mencapai 2% walaupun dari beberapa indikator ada yang tidak hilang sepenuhnya dari diri konseli.

Peneliti melakukan 3 siklus karena menurut Sutja, dkk (2017:164) Jumlah siklus PTL minimal 2 kali dan maksimal tidak terbatas, maka peneliti melakukan 3 siklus dengan tujuan memperbaiki proses dari siklus 1 dan siklus 2.