

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang menekan. Namun dalam beberapa kasus, menjadi berlebihan dan dapat menyebabkan seseorang ketakutan yang tidak rasional terhadap sesuatu hal. Menurut Suryabrata,1986 (Betha, 2013) apabila kecemasan timbul, maka akan mendorong orang untuk melakukan satu usaha untuk mengurangi kecemasan itu atau mencegah impuls-impuls yang berbahaya.

Menurut Miramis (1985), kecemasan akan timbul bilamana individu tidak mampu menghadapi suatu keadaan stress, di mana stress dapat mengancam perasaan, kemampuan hidupnya. Sumber-sumber kecemasan adalah frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis. Frustrasi akan timbul bila adanya hambatan atau halangan individu dengan tujuan dan maksudnya.

Rasa cemas tampaknya sudah menjadi bagian dari kehidupan. Orang yang cemas tidak juga lepas dari keadaan mental yang tidak menyenangkan. Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Savitri Ramaiah, 2003).

Menurut Asmadi (Nyi Dewi, 2009), rasa cemas dapat menjadi beban berat yang menyebabkan kehidupan individu tersebut selalu dibawah bayang-bayang kecemasan yang berkepanjangan dan menganggap rasa cemas sebagai ketegangan mental yang disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan rasa tidak waspada terhadap ancaman, kecemasan berhubungan dengan stress fisiologis maupun psikologis, artinya cemas terjadi ketika seseorang terancam baik secara fisik maupun psikologis.

Secara sederhana dapat dikatakan kecemasan itu timbul disebabkan adanya satu ketakutan yang dirasakan oleh individu tersebut sumbernya tidak diketahui atau dikenali, sehingga individu merasakan suatu perasaan khawatir, gelisah yang tak beralasan.

Penyebab terjadinya kecemasan sukar untuk diperkirakan dengan tepat. Hal ini disebabkan oleh adanya sifat subjektif dari kecemasan, yaitu bahwa kejadian yang sama belum tentu dirasakan sama pula oleh setiap orang. Dengan kata lain suatu rangsangan atau kejadian dengan kualitas dan kuantitas yang sama dapat diinterpretasikan secara berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Setiap orang itu pasti pernah mengalami kecemasan baik itu anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia dalam setiap peristiwa atau kejadian baik sebelum maupun sesudah peristiwa atau kejadian itu dialaminya. Salah satu penyebab yang menimbulkan kecemasan adalah pada saat

seseorang itu melihat dan bertemu dengan hewan yang ditakutinya, seperti takut pada seekor kucing.

Menurut Freud, (Musrianti, 2004) rasa takut atau cemas itu adalah dasar dari semua kasus kejiwaan, hanya saja, takut atau cemas itu berhubungan dengan soal-soal seks dan segala yang berhubungan dengan itu.

Rasa cemas yang dialami seseorang sering kali terjadi karena ditimbulkan oleh kondisis-kondisi yang mengancam keselamatan, kesenangan, dan ketentramannya. Orang tersebut telah mengalami serangkaian pengalaman yang panjang mempengaruhi naik turunnya aliran perasaan cemas tersebut.

Kecemasan yang berlebihan disaat melihat hewan yang kita takuti dapat dikatakan bahwa rasa cemas yang muncul itu dianggap tidak rasional. Situasi yang mendorong gangguan kecemasan ini sering kali tiak dapat dihindarkan, sehingga rasa cemas berlebihan yang dialaminya dapat dikatakan sangat menghambat kehidupan orang yang mengidapnya. Tingkat kecemasan yang ditimbulkan oleh seekor hewan yang ditakuti akan berbeda-beda bagi penderitanya, ada yang hanya mengalami kecemasan tingkat sedang dan hanya butuh menghindari sumber tekakutannya, tetapi ada yang mendapat serangan panik yang membuatnya tidak nyaman.

Kecemasan atau ketakutan saat melihat kucing seringkali merupakan ketakutan yang juga dirasakan oleh kebanyakan individu yang

normal, namun respon ketakutannya dapat membuat kehidupan yang normal menjadi sulit atau tidak mungkin. Hal ini disebabkan karena individu yang memiliki kecemasan yang berlebihan saat bertemu kucing mungkin akan kehilangan kendali, panik dan pingsan jika menghadapi objek yang ditakuti. Ketakutan sendiri biasanya ditandai dengan meningkatnya detak jantung, berkeringat, gemeteran, merasa akan pingsan, muak, merasa tersedak dan/atau meningkatnya tekanan darah (Dhora, 2010).

Dalam keadaan normal, setiap orang memiliki kemampuan mengendalikan rasa takut, tetapi bila terpapar terus-menerus dengan hal yang menjadi sumber ketakutannya, maka akan terjadi fiksasi, dimana mental seseorang terkunci pada sumber kecemasannya tersebut yang membuat kecemasannya membesar (Aliah, 2012).

Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan para individu yang mengalami kecemasan berlebihan saat bertemu objek yang ditakutinya di UIN Sunan Ampel Surabaya, menunjukkan bahwa kebanyakan dari mereka ketika melihat benda atau objek yang ditakutinya (kucing), maka mereka akan langsung berlari dan berteriak kencang, mual, dan juga gemetar bahkan sampai ada individu yang langsung berlari dan naik meja guna menghindari objek yang ditakutinya, ada juga yang sakit dikarenakan melihat objek yang ditakutinya. selain itu dari proses ini menerangkan bahwa kebanyakan subjek ini mengalami kecemasan yang berlebih ketika melihat kucing

sudah lama ada yang sejak SD, dan sejak SMP. dan dapat diterangkan juga bahwa aawal dari mereka mengalami ini adalah trauma yang sejak sampai saat ini tidak pernah hilang dari ingatannya, serta dengan keadaan yang seperti ini ruang gerak dari mereka pun tidak seluas dari orang yang mempunyai kecemasan dalam batas normal. (Hasil wawancara & observasi peneliti tanggal 23 juni 2014)

Maka dari itu, agar kecemasan yang berlebihan tersebut tidak semakin membesar dan mengganggu aktivitas sehari-hari, untuk itu diperlukan suatu terapi atau treatment yang dapat menurunkan kecemasan yang berlebih saat bertemu seekor kucing, dan salah satunya adalah terapi SEFT.

SEFT dikembangkan dari *Emotional Freedom Technique* (EFT), oleh Gary Craig (USA), yang saat ini sangat populer di Amerika, Eropa, & Australia sebagai solusi tercepat dan termudah untuk mengatasi berbagai masalah fisik, dan emosi, serta untuk meningkatkan performa kerja. Saat ini EFT telah digunakan oleh lebih dari 100.000 orang di seluruh dunia (Zainuddin, 2009).

Penelitian yang di lakukan Wells, S., Polglase, K., Andrews, H. B., Carrington, P. & Baker, A. H. (2003) tentang *Evaluation of a meridian-based intervention, emotional freedom techniques (EFT), for reducing specific phobias of small animals* menunjukkan bahwa EFT mampu mereduksi phobia spesifik dan menghasilkan perilaku valid. Penelitian yang dilakukan oleh sekelompok peneliti (Steve Wells, dkk.) dari Curtin

University, Western Australia (tahun 2000), membuktikan bahwa EFT jauh lebih efektif untuk menyembuhkan phobia (hanya dalam 30 menit), dibandingkan dengan terapi “*deep breathing treatment*” dan hasilnya tetap bertahan setelah 6 -9 bulan *pasca therapy*. Penelitian replikasi oleh Harvey Baker dan Linda Siegel dari Queens College di New York (tahun 2000) membuktikan hasil yang sama saat membandingkan efektivitas EFT dengan pendekatan konselling (dalam Zainuddin, 2006).

SEFT merupakan penggabungan antara spiritualitas, melalui doa, keikhlasan, dan kepasrahan, dengan *energy psychology*. Teknik ini telah dibuktikan oleh berbagai macam riset ilmiah. SEFT dikembangkan dari *Emotional Freedom Technique* (EFT), oleh Gary Craig, yang saat ini sangat populer di Amerika, Eropa, dan Australia sebagai solusi tercepat dan temudah untuk mengatasi berbagai masalah fisik, emosi, serta performa kerja. Saat ini EFT telah digunakan oleh sekitar 100.000 orang di seluruh dunia (Zainuddin, 2009).

Beberapa bukti sudah menunjukkan bahwa SEFT telah berhasil mengatasi berbagai kasus psikologis, seperti gangguan kecemasan (phobia), kecanduan rokok dan beberapa kasus lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk mengetahui efektifitas terapi SEFT dalam menangani kasus phobia spesifik.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang di atas rumusan masalah penelitian ini adalah:

Apakah terapi SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan?

C. KEASLIAN PENELITIAN

Untuk mendukung penelitian ini, peneliti menemukan beberapa kajian riset terdahulu mengenai variabel *Terapi SEFT* dan *kecemasan* untuk dijadikan sebagai pedoman dalam penelitian ini. Di antaranya yaitu:

1. *Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Ujian Nasional*, oleh Elva Yunita (2013). Dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada kelompok eksperimen yang diberikan bimbingan kelompok menggunakan terapi SEFT, begitu juga kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional.
2. *Model Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedomtechnique) Untuk Mengatasi Gangguan Phobia Spesifik*, oleh Zainul Anwar, S. Psi, M. Psi dan Siska Triana Niagara (2011). Dan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu menurunkan ketakutan yang berlebihan secara signifikan pada penderita gangguan phobia spesifik. Penurunan level kecemasan atau ketakutan berdasarkan SUDS (*Subjective Units Disturbance Scale*) selama pemberian terapi sangat

signifikan dan terdapat perubahan reaksi fisiologis dan respon pada perilaku subyek.

3. *pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada pasien pra operasi di rumah sakit daerah dr. soebandi jember*, oleh Angger Anugerah H.S (2011). Dan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada pasien pra operasi
4. *Pengaruh Konseling terhadap Kecemasan dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus di Kecamatan Kebakkramat*, oleh Wahyu Purwadi Rahmat (2012). Pada kelompok yang mendapat konseling terdapat penurunan tingkat kecemasan yang bermakna ($t = -7.569, p < 0.05$), dan peningkatan kualitas hidup yang bermakna ($t = 4.806, p < 0.05$). Setelah dilakukan cross over design pada kelompok yang mendapatkan konseling terdapat penurunan kecemasan yang bermakna ($t = 7.045, p < 0.05$), dan terdapat peningkatan kualitas hidup yang bermakna ($t = -7.629, p < 0.05$). Setelah satu bulan konseling dihentikan tidak ada perbedaan kecemasan yang bermakna ($t = 0.047, p = 0.05$), dan kualitas hidup tidak ada perbedaan yang bermakna ($t = 0.047, p > 0.05$). Jadi hasil dari penelitian ini menerangkan bahwa Konseling menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien Diabetes Mellitus. Kecemasan dan kualitas hidup pasien tidak berubah setelah konseling dihentikan.

Dari beberapa penelitian terdahulu, penelitian yang akan dilakukan ini memiliki perbedaan dengan yang pernah ada. Antara lain penelitian ini menggunakan terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan saat bertemu seekor kucing, sedangkan penelitian-penelitian sebelumnya menggunakan terapi SEFT untuk mengatasi gangguan spesifik yaitu ssebuah peniti, dan terapi SEFT dilakukan untuk menurunkan kecemasan menjelang ujian nasional. Selain itu, dan penelitian atau rancangan penelitiannya pun berbeda, walaupun sama-sama penguunakan metode eksperiment, namun dalam hal ini menggunakan design one group pretest-posttest dengan analisis wilcixon signed rank. Maka pada penelitian kali ini, peneliti akan lebih fokus pada penurunan kecemasan saat bertemu seekor hewan dengan pemberian terapi SEFT. Oleh karena itu, penelitian ini akan menghasilkan suatu kajian mengenai efektivitas terapi SEFT dalam menurunkan kecemasan.

D. TUJUAN PENELITIAN

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi SEFT dalam menurunkan kecemasan.

E. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat teoritis:

Menambah khasanah pengetahuan dalam psikologi, terutama bagi perkembangan kajian psikologi klinis yang berhubungan dengan

kecemasan yang mengarah pada suatu permasalahan tentang ketakutan terhadap suatu hewan.

2. Manfaat praktis:

Sebagai informasi dan masukan penting bagi masyarakat umum, khususnya bagi para penderita phobia beserta keluarganya bahwa terapi SEFT dapat menurunkan simptom-simptom dari phobia. Selain itu bagi para sefter juga dapat menambah suatu pengalaman dan pengetahuan, dan juga dapat mengembangkan kajian tentang penggunaan terapi SEFT pada menangani kasus kecemasan pada saat bertemu seekor kucing.

F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini adalah terdiri dari bab dan sub bab. Kemudian terbagi menjadi bagian-bagian dari sub bab yang secara rinci adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan meliputi; latar belakang masalah yang merupakan paparan dari realita di lapangan dan idealita sesuai dengan teori, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Pustaka meliputi; landasan pustaka yang berisikan pembahasan teori tentang *kecemasan* terdiri dari: pengertian *kecemasan*, teori *kecemasan*, tingkat dan karakteristik *kecemasan*, dan faktor-faktor munculnya *kecemasan*. setelah itu, dipaparkan tentang *terapi SEFT* yang

terdiri dari: pengertian *terapi SEFT*, tujuan *terapi SEFT*, teknik *terapi SEFT*, dan kunci keberhasilan *terapi SEFT*. Dilanjutkan dengan kaitan teori yang menghubungkan antara *terapi SEFT* dengan phobia, serta kerangka teoritik, dan hipotesis.

Bab III Metode Penelitian meliputi; rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi, sample, teknik sampling, instrumen penelitian, dan analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan meliputi; hasil penelitian yang terdiri dari deskripsi proses pelaksanaan penelitian dan deskripsi hasil penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V Penutup meliputi; berisi kesimpulan peneliti mengenai hasil penelitian dilengkapi dengan saran-saran bagi pihak-pihak lain berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh.