

**EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE THERAPY IN  
SPECIFIC PHOBIA**

**PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE  
TERHADAP FOBIA SPESIFIK**

**Muhammad Akhsan Zadi<sup>1</sup> dr. Oryzati Hilman Agrimon, M.Sc, CMFM, PhD<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMY, <sup>2</sup>Dokter Fakultas Kedokteran UMY

***ABSTRACT***

**Background:** Phobia is an irrational and intense fear that someone can experience specifically towards something, a situation, or an activity. Phobia has 3 main categories. Specific phobia is an irrational fear toward an object, situation, or activity, such as bacteria, air travel, or bug. Social phobia is an irrational fear about being publicly humiliated when doing activities such as writing, eating, or talking. Agoraphobia, which is a form of panic disorder, is a fear being in open public place such mall or amusement park. A person who suffered from specific phobia, can have an intense fear towards an airplane. The most known therapy for treating phobia is desensitization. But this method requires significant amount of time. This study aims to identify the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to reduce treat phobia specific.

**Method:** This study uses quantitative approach with quasi experimental two group pretest-post test with control group design. Samples were recruited using non-probability sampling. 20 respondents were divided into two groups: 10 respondents as the control group and 10 respondents as the intervention group. Level of anxiety in intervention group and control group were measured using Subjective Units of Distress Scale (SUDS). Intervention group was given SEFT (set up, tune in, and tapping) before level of depression in both groups were measured again using SUDS. Data were analyzed by using Wilcoxon test.

**Result:** The average of pretest and post test score in the control group were 78 and 83 respectively, while in the intervention group were 76.5 and 27 respectively. Wilcoxon test result analysis between levels of depression before and after SEFT intervention in the intervention group showed  $p=0.007$  ( $p<0.05$ ), while in the control group showed  $p=0.059$  ( $p>0.05$ ).

**Conclusion:** There were significant differences between levels of anxiety before and after SEFT intervention in the intervention group. This research benefits that SEFT can be used to reduce anxiety level in patients with specific phobia.

**Keywords:** Phobia, Specific Phobia, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, SEFT, Anxiety.

## INTISARI

**Latar Belakang:** Fobia adalah rasa takut yang sangat kuat yang dialami seseorang yang terbatas pada suatu benda, situasi, atau aktifitas secara spesifik. Fobia memiliki 3 kategori utama. Fobia spesifik adalah rasa takut terhadap sebuah benda, situasi, atau aktifitas, seperti bakteri, melakukan perjalanan udara, atau serangga. Fobia sosial adalah rasa takut akan dipermalukan di depan umum ketika sedang melakukan aktifitas seperti menulis, makan, atau berbicara. Agorafobia, yang merupakan sebuah bentuk gangguan panik, adalah sebuah rasa takut akan tempat umum yang terbuka seperti pusat perbelanjaan dan taman bermain. Seseorang yang mengalami fobia spesifik misalnya, dapat merasa takut yang berlebihan terhadap pesawat. Terapi yang paling umum digunakan untuk menyembuhkan fobia sampai saat ini adalah dengan desensitisasi namun terapi ini membutuhkan waktu yang tidak sedikit. Pada penelitian ini, peneliti mencoba melakukan terapi dengan metode baru yang disebut *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan melihat penurunan skor SUDS terhadap pasien yang mengalami fobia spesifik.

**Metode Penelitian:** Desain penelitian ini menggunakan *quasi experimental two group pretest-post test with control group*. Pengambilan sampel dilakukan dengan *non-probability sampling* dengan teknik *snowball* dan didapatkan responden sebanyak 10 orang untuk kelompok kontrol dan 10 orang kelompok intervensi. Tingkat kecemasan kelompok kontrol dan kelompok intervensi diukur dengan menggunakan *Subjective Units of Distress Scale* (SUDS), kemudian kelompok intervensi diberikan terapi SEFT terdiri dari tiga teknik yaitu *set up*, *tune in*, dan *tapping*. Selanjutnya baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol diukur kembali kecemasannya menggunakan SUDS. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

**Hasil Penelitian:** Rerata hasil *pretest* dan *post-test* tingkat depresi pada kelompok kontrol adalah sebesar 78 dan 83, sedangkan pada kelompok intervensi adalah sebesar 76,5 dan 27. Hasil analisis uji *Wilcoxon* terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi SEFT pada kelompok intervensi menunjukkan nilai  $p=0.007$  ( $p<0.05$ ), sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan  $p=0.059$  ( $p>0.05$ ).

**Kesimpulan:** Hasil *pretest* dan *post-test* pada kelompok intervensi yang diberikan terapi SEFT menunjukkan perbedaan yang bermakna ( $<0.05$ ) artinya terapi SEFT dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien fobia spesifik.