

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas CBT pada penurunan gejala fobia jarum suntik. Hipotesis yang diajukan adalah CBT efektif dalam menurunkan gejala fobia jarum suntik. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang dewasa awal yang sudah sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *severity measure for specific phobia adult scale* yang telah dimodifikasi untuk fobia jarum suntik, wawancara, dan observasi. Teknik CBT yang digunakan dalam penelitian ini yaitu restrukturisasi kognitif ABC, dialog socrates, *self talk* dan desensitisasi sistematis. Metode analisis yang digunakan dalam analisis non parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Ranks*. Hasil penelitian menunjukkan diperoleh nilai pada *pretest-posttest*  $Z = -1,604$  dengan  $p = 0,0545$  ( $p > 0,05$ ) dan nilai pada *posttest-follow up*  $Z = -1,604$  dengan  $p = 0,0545$  ( $p > 0,05$ ), menunjukkan bahwa CBT tidak efektif dalam menurunkan gejala fobia jarum suntik sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat gejala fobia jarum suntik sebelum diberikan perlakuan CBT dan setelah diberikan perlakuan CBT. Akan tetapi terdapat penurunan skor pada *pretest*, *posttest*, dan *follow up*. Berdasarkan penjelasan tersebut, hal ini menunjukkan hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

**Kata Kunci :** CBT, Fobia Jarum Suntik, Terapi Kognitif, Terapi Perilaku

### **Abstract**

*This study aims to determine the effectiveness of CBT in reducing needle phobia symptoms. The hypothesis proposed is that CBT is effective in reducing the symptoms of needle phobia. The subjects in this study were 3 early adults who were in accordance with characteristic of the research subjects. The design used in this research is one group pretest-posttest. The data collection used in this study is a severity measure for specific phobia adult scale which has been modified for needle phobia, interviews, and observations. CBT techniques used in this study are ABC cognitive restructuring, Socratic dialogue, self talk and systematic desensitization. The analytical method used in non-parametric analysis is Wilcoxon Signed Ranks. The results show that the score on the pretest-posttest  $Z = -1,604$  with  $p = 0.0545$  ( $p > 0,05$ ) and the score on the posttest-follow up  $Z = -1,604$  with  $p = 0.0545$  ( $p > 0,05$ ), showed that CBT was not effective in reducing needle phobia symptoms so that there was no significant difference between the level of needle phobia symptoms before being given CBT treatment and after being given CBT treatment. However, there was a decrease in scores on the pretest, posttest, and follow-up. Based on this explanation, this shows that the hypothesis in this study is rejected.*

**Keywords:** *CBT, Syringe Phobia, Cognitive Therapy, Behavioral Therapy*