

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya sebagian orang yang memiliki fobia (ketakutan yang tidak wajar dan berlebihan sehingga menimbulkan kecemasan). Pada dasarnya, kecemasan merupakan perasaan subjektif dari ketegangan mental sebagai reaksi umum terhadap kurangnya rasa nyaman yang menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis individu. Hal ini ditunjukkan oleh perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rohcman, 2010). Berdasarkan kenyataan di atas, penulis tertarik melakukan penelitian lebih jauh proses terjadinya fobia spesifik dan faktor yang menjadi penyebabnya serta mengungkap informasi gambaran fobia spesifik dan usaha yang telah mereka lakukan dalam mengatasi fobianya. Metode penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan studi kasus (*case study*) dalam deskriptif kualitatif. Metode pengumpulan data menggunakan skala fobia spesifik, *Severity Measure for Spesific Phobia-Adult* (SMSP-A) . Metode analisis data yang digunakan adalah *visual inspection* yaitu penyajian data secara grafik. Subjek dalam penelitian ini merupakan subjek tunggal berjenis kelamin perempuan berusia 21 tahun dan terdiagnosis fobia spesifik (petir). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat fobia spesifik (petir) sebelum dan sesudah diberikan *Cognitive Behavioral Therapy*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat fobia spesifik (petir) sebelum dan setelah diberikan *Cognitive Behavioral Therapy*. Skor skala fobia spesifik sebelum diberikan terapi lebih tinggi yaitu 77 dan skor setelah diberikan terapi lebih rendah yaitu 36. Skor *Severity Measure for Spesific Phobia-Adult* (SMSP-A) sebelum diberikan terapi yaitu 3,0 dan setelah diberikan terapi menjadi 0. Tingkat fobia spesifik (petir) lebih rendah setelah diberikan penanganan berupa *Cognitive Behavioral Therapy*. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

Kata Kunci : *Cognitive Behavioral Therapy*, Fobia Spesifik (Petir)

ABSTRACT

This research is motivated by the presence of some people who have phobias (unnatural and excessive fear that causes anxiety). Basically, anxiety is a subjective feeling of mental tension as a general reaction to a lack of comfort that gives rise to physiological and psychological changes in the individual. This is indicated by erratic feelings that are generally unpleasant and that will cause or be accompanied by physiological and psychological changes (Rohcman, 2010). Based on the above reality, the authors are interested in conducting further research into the process of the occurrence of specific phobias and the factors that cause them to uncovering over information about the specific phobia picture and the efforts they have made in overcoming the phobia. Research methods are used using a case study approach (case study) in descriptive. The data collection method uses a specific phobia scale, Severity Measure for Specific Phobia-Adult (SMSP-A). The data analysis method used is visual inspection, which is the presentation of data graphically. The subjects in the study were a single 21-year-old female subject diagnosed with a specific phobia (lightning). The hypothesis proposed in this study is that there are different levels of specific phobias (lightning) before and after being given Cognitive Behavioral Therapy. The results of this study showed that there were differences in the level of specific phobias (lightning) before and after being given Cognitive Behavioral Therapy. The score on the specific phobia scale before being given therapy was higher at 77 and the score after being given therapy was lower at 36. Severity Measure score for Specific Phobia-Adult (SMSP-A) before being given therapy was 3.0 and after being given therapy to 0. The level of specific phobia (lightning) was lower after being given treatment in the form of Cognitive Behavioral Therapy. This shows that the hypothesis is accepted.

Keywords : *Cognitive Behavioral Therapy, Specific Phobia (lightning)*