

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *cognitive behavioral therapy* pada penurunan gejala fobia kecoak. Hipotesis yang diajukan adalah *cognitive behavioral therapy* efektif pada penurunan gejala fobia kecoak. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang yang telah disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*. Pengumpulan data penelitian menggunakan *severity measure for specific phobia adult scale*, wawancara, dan observasi. Teknik *cognitive behavioral therapy* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu restrukturisasi kognitif, *self talk*, dan desensitisasi sistematis. Metode analisis yang digunakan adalah analisis non parametrik *wilcoxon signed ranks*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *pretest-posttest* diperoleh $Z = -1,342$ dengan nilai $0,090 > 0,050$ dan *posttest-follow up* diperoleh $Z = -1,604$ dengan nilai $0,0545 > 0,050$, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat gejala fobia kecoak sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Terdapat penurunan nilai skor rata-rata *pretest-posttest* sebesar $-5,67$ dan *posttest-follow up* sebesar $-13,66$. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberian *cognitive behavioral therapy* kurang efektif pada penurunan gejala fobia kecoak sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Kata kunci: *cognitive behavioral therapy, desensitisasi sistematis, fobia kecoak, restrukturisasi kognitif*

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of cognitive behavioral therapy to reduce symptoms of cockroach phobia. The hypothesis proposed is that cognitive behavioral therapy is effective in reducing cockroach phobia symptoms. The subjects in this study amounted to 3 people who had been adjusted to the characteristics of the research subjects. The design used in this research is one group pretest-posttest. Data collection in this study used a severity measure for specific phobias adult scale, interview and observation. Cognitive behavioral therapy techniques used in this study are cognitive restructuring, self talk, and systematic desensitization. The analytical method utilized is non-parametric, namely Wilcoxon Signed Ranks. The results show the value pretest-posttest obtained $Z = -1.342$ with $0.090 > 0.050$ and posttest-follow up obtained $Z = -1.604$ with $0.0545 > 0.050$, which means there is no significant difference between the level of cockroach phobia symptoms before and after CBT treatment. There was a decrease in the average pretest-posttest score of -5.67 and posttest-follow-up of -13.66. Based on these explanation, this shows that cognitive behavioral therapy is less effective in reducing cockroach phobia symptoms, so the hypothesis in this study is rejected.

Keywords: *cockroach phobia, cognitive behavioral therapy, cognitive restructuring, systematic desensitization*