

**EFEK TERAPI DESENSITISASI SISTEMATIS GUNA MENGURANGI GEJALA
KECEMASAN PADA PENDERITA GANGGUAN FOBIA SPESIFIK**

TESIS

**Diajukan Oleh:
Liana Mulyono
11.92.0018**



**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI JENJANG MAGISTER
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2016**

**EFEK TERAPI DESENSITISASI SISTEMATIS GUNA MENGURANGI GEJALA
KECEMASAN PADA PENDERITA GANGGUAN FOBIA SPESIFIK**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi**

TESIS

**Diajukan Oleh:
Liana Mulyono
11.92.0018**



**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI JENJANG MAGISTER
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2016**

**EFEK TERAPI DESENSITISASI SISTEMATIS GUNA MENGURANGI GEJALA
KECEMASAN PADA PENDERITA GANGGUAN FOBIA SPESIFIK**

**Liana Mulyono
11.92.0018**

**Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi**

**Pada tanggal :
29 April 2016**

**Mengesahkan,
Ketua Program Pendidikan Profesi Psikologi
Jenjang Magister Fakultas Psikologi
Universitas Soegijapranata,**

(Dr. Y. Bagus Wisyanto, M.Si)

**EFEK TERAPI DESENSITISASI SISTEMATIS GUNA MENGURANGI GEJALA
KECEMASAN PADA PENDERITA GANGGUAN FOBIA SPESIFIK**

**Liana Mulyono
11.92.0018**

**Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi**

**Pada tanggal :
29 April 2016**

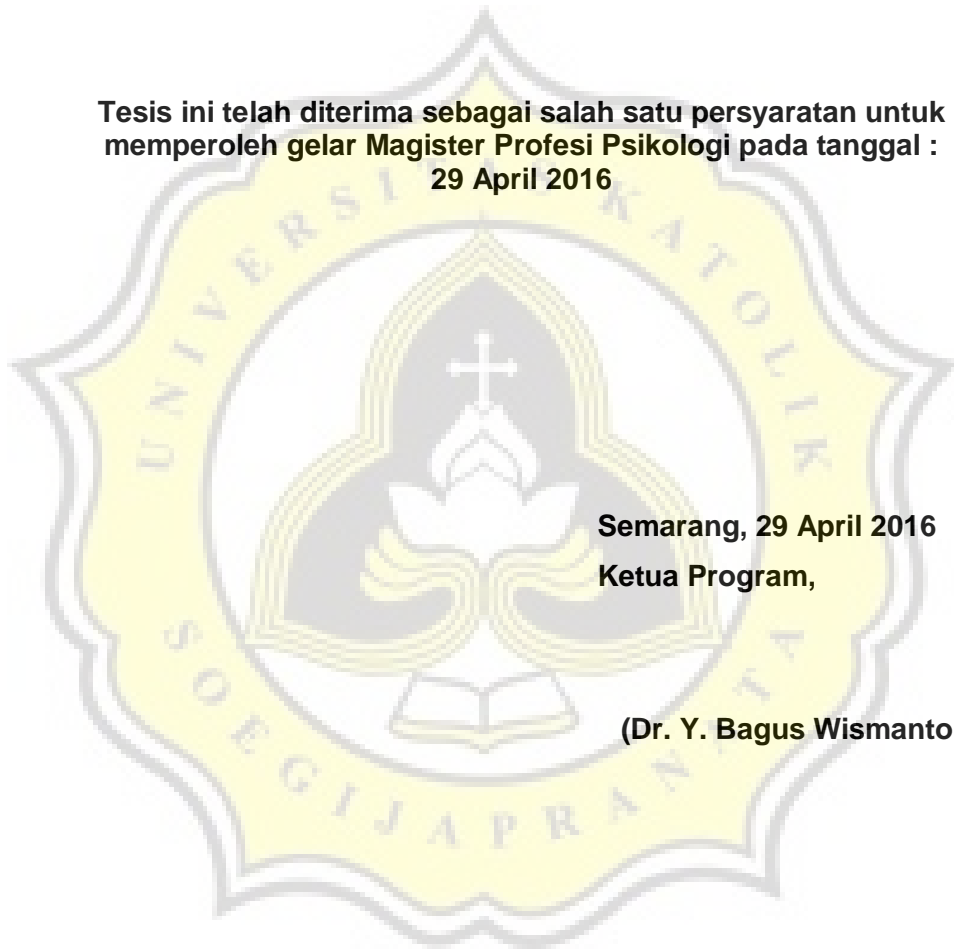
**Mengesahkan,
Penguji HIMPSI,**

(Dr. Tjipto Susana, M.Si, Psikolog)

**EFEK TERAPI DESENSITISASI SISTEMATIS GUNA MENGURANGI GEJALA
KECEMASAN PADA PENDERITA GANGGUAN FOBIA SPESIFIK**

**Liana Mulyono
11.92.0018**

**Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi pada tanggal :
29 April 2016**



**Semarang, 29 April 2016
Ketua Program,**

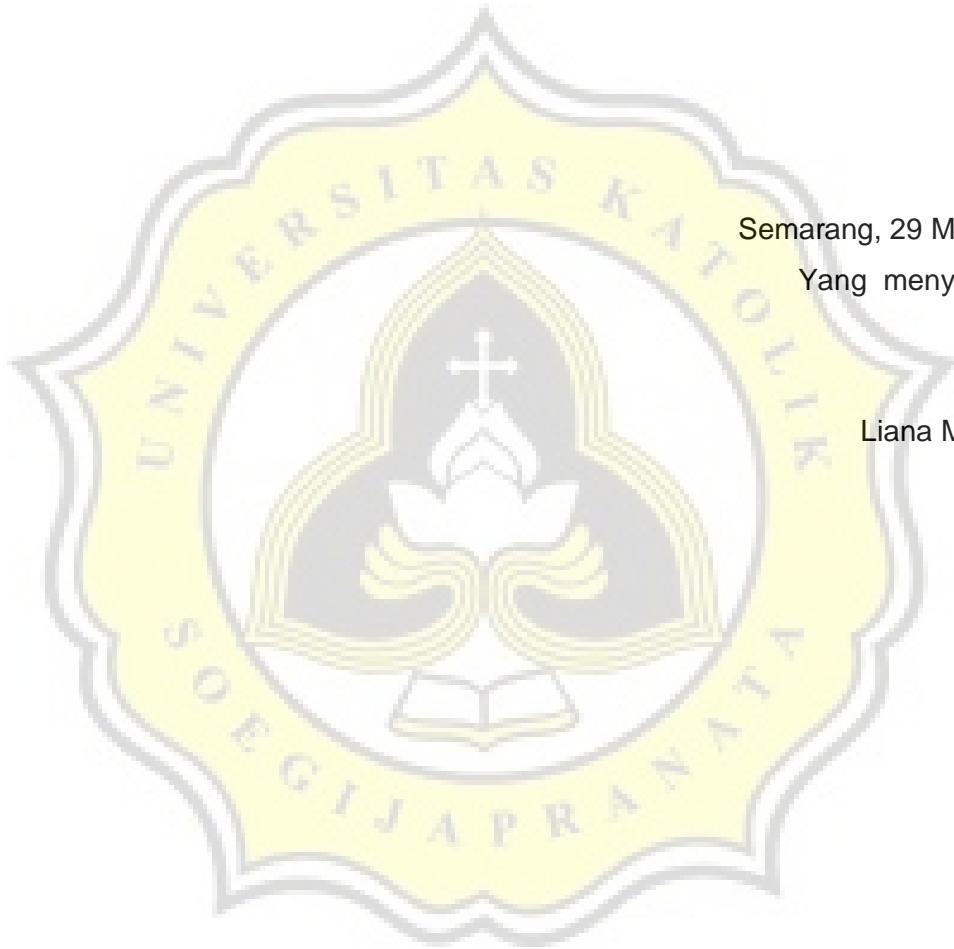
(Dr. Y. Bagus Wismanto, M.Si)

Penguji:

- 1. Dr. Tjipto Susana, M.Si, Psikolog**
- 2. Dr. Y. Bagus Wismanto, M.Si**
- 3. Esthi Rahayu, S.Psi, M.Si**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Semarang, 29 Mei 2016

Yang menyatakan,

Liana Mulyono

PERSEMBAHAN

Karya ini ku persembahkan bagi:

Kemuliaan Tuhan Yesus Kristus,

Papa, Mama, kakak, adik, keponakan, teman dan sahabat



Motto

Janganlah Takut, sebab aku menyertai engkau,

Janganlah bimbang, sebab aku ini Allahmu;

Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau;

Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku

yang membawa kemenangan.

Yesaya 41:10

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak akan pernah selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Y. Bagus Wismanto, M.Si, selaku Ketua Program Pendidikan Profesi Psikologi Jenjang Magister Fakultas Pascasarjana Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Ibu Erna Agustina Y, S.Psi, M.Si, selaku Pembimbing Utama yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran dalam membimbing penulis selama menyusun tesis.
3. Ibu Christine Wibowo, S.Psi, M.Si, selaku Pembimbing Pendamping yang juga telah banyak memberikan masukan dan dukungan dalam membimbing penulis selama menyusun tesis.
4. Ibu Agnes Karicamelia Kirani, S.Psi, M.Si, Psi selaku terapis dalam kegiatan penelitian tesis ini. Terima kasih atas kesediaanya membantu penulis, memberikan masukan, kesabaran dan dukungannya sehingga kegiatan penelitian tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Dr. Tjipto Susana, M.Si, Psikolog, selaku penguji HIMPSI. Terimakasih atas evaluasi, masukan, dan ilmu yang diberikan dalam membimbing penulis sehingga penulis dapat menyempurnakan penyusunan tesis ini dengan lebih baik.
6. Segenap bapak dan ibu dosen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang berharga kepada penulis hingga penulis berhasil menyelesaikan studi.
7. Kedua subjek, atas kesediaanya untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian tesis ini semoga kegiatan ini dapat terus memberikan manfaat yang positif dan berguna bagi subjek.
8. Segenap staf Tata Usaha Magister Profesi Psikologi dan staf Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang telah memberikan

bantuan dan kerja samanya selama ini sehingga penulis menyelesaikan studi.

9. Papa, Mama, Kakak dan Adik yang telah memberikan waktu, fasilitas, serta dukungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
10. Teman-teman satu angkatan mayor Psikologi Klinis Dewasa : Cinta, Indra, Mba Tika, Mba Diska, Wuri, Mikha, Kak Lida, Ika, Mas Beni, dan Romo Samuel, terima kasih atas dukungan yang diberikan.
11. Seluruh pihak terkait yang telah membantu penulis selama menyusun tesis.

Proses penyelesaian tesis ini telah berusaha dikerjakan dengan bersungguh-sungguh dan sebaik-baiknya, meskipun penulis juga menyadari bahwa tesis ini pun tidak terlepas dari adanya kekurangan atau ketidaksempurnaan. Semoga tesis ini dapat bermanfaat secara khusus bagi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi klinis, dan secara umum bagi semua pihak yang membutuhkannya.

Semarang, 29 April 2016

Penulis

EFEK TERAPI DESENSITISASI SISTEMATIS GUNA MENGURANGI GEJALA KECEMASAN PADA PENDERITA GANGGUAN FOBIA SPESIFIK

ABSTRAK

Liana Mulyono

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek terapi desensitisasi sistematis bagi penurunan gejala kecemasan pada penderita gangguan fobia spesifik. Desain penelitian menggunakan *single case experimental design* dengan desain A-B *follow up*. Subjek penelitian berjumlah dua orang dengan jenis simpel fobia. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala kecemasan pada penderita gangguan fobia selama tritmen, *baseline*, dan *follow up*. Analisis data menggunakan analisis kuantitatif dengan perhitungan *gain score* dan analisis kualitatif dengan pembuatan analisis deskriptif. Hasil perhitungan *gain score* penurunan kecemasan subjek I sebesar (-2,185) dan subjek II sebesar (-2,837) yang menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan dari kedua subjek. Hasil analisis kualitatif menunjukkan terapi desensitisasi sistematis terbukti dapat menurunkan gejala kecemasan pada penderita gangguan fobia spesifik dimana angka kecemasan setelah terapi lebih rendah dibandingkan dengan sebelum mendapatkan terapi.

Kata kunci : Desensitisasi Sistematis, Fobia, Kecemasan.

EFFECTS OF SYSTEMATIC DESENSITIZATION TREATMENT TO REDUCE ANXIETY SYMPTOMS IN PATIENTS WITH SPECIFIC PHOBIA DISORDERS

ABSTRACT

Liana Mulyono

This study aimed to determine the effects of systematic desensitization therapy for reduction in anxiety symptoms in patients with specific phobia disorders. The study design using a single case experimental design to the design of the A-B follow-up. Subjects numbered two people with this type of simple phobias. Measurements using the anxiety scale level of anxiety in patients with phobic disorders during treatment, baseline and follow-up. Data analysis using quantitative analysis with the calculation of gain score and qualitative analysis using descriptive analysis. The result of the calculation of the normalized gain score a subject I was (-2.185) and subject II of (-2.837), which showed a decrease in anxiety scores of the two subjects. The results of the qualitative analysis showed systematic desensitization therapy is proven to reduce the symptoms of anxiety in patients with specific phobia disorder in which scores of anxiety after treatment is lower than before therapy..

Keyword: Systematic Desensitization, Phobia, Anxiety

Daftar isi

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan	vi
Persembahan	vii
Kata Pangantar	viii
Abstraksi	x
Daftar isi	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Grafik	xv
Daftar Lampiran	xvi
Pendahuluan	1
Metode	11
1. Subjek Penelitian	11
2. Alat dan Materi	11
3. Prosedur Penelitian	12
4. Analisis Data	16
Hasil Penelitian	17
Analisis Kuantitatif	17
Analisis Kualitatif	18
1. Subjek I	18
2. Subjek II	26
Pembahasan	34
Kesimpulan dan Saran	39
Daftar Pustaka	40
Lampiran	43

Daftar Gambar

Gambar 1. Kerangka Berpikir	7
Gambar 2. Desain Eksperimen	12



Daftar Tabel

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Item Skala Kecemasan	12
Tabel 2. Perhitungan <i>Gain Score</i> Subjek	17
Tabel 3. Jadwal pelaksanaan terapi Subjek I	19
Tabel 4. Hirarki Kecemasan Subjek I	19
Tabel 5. Jadwal pelaksanaan terapi Subjek II	27
Tabel 6. Hirarki kecemasan Subjek II	28



Daftar Grafik

Grafik 1. Skor Total dan Skor Per Gejala Kecemasan Subjek I	24
Grafik 2. Skor Total dan Skor Per Gejala Kecemasan Subjek II	32



Daftar Lampiran

Lampiran Data Skor Skala Kecemasan (Subjek I & Subjek II)	44
Lampiran Perhitungan Validitas dan Reliabilitas.....	47
Lampiran Skala Kecemasan Pada Penderita Gangguan Fobia Spesifik (Ruangan Terkunci)	49
Lampiran Skala Kecemasan Pada Penderita Gangguan Fobia Spesifik (Karet Gelang)	53
Lampiran Pernyataan Kesediaan (Terapis)	57
Lampiran Pernyataan Kesediaan (Subjek)	59
Lampiran Informed Consent (Subjek)	62

