



# LAMPIRAN

### Subjek I

B1	B2	B3	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	F1	F2	F3
3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	2	2	2	1	1	1	0	0
1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	0
3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	0
2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	1	1	1	1	0	1	1
2	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2	3	1	1	0	0	0
1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	0	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	0	0	1
3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	0
3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1
<hr/>																	
3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	0	1
3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	0
3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	0	2	2	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1
2	3	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	0	1
3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	0
2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1
2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	0	1
2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1	0	1	1
1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0
<hr/>																	
3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1
3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	1	0	0	1	1
3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1
3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2
2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2
1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1
3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	1	1	1	1	2	1
3	3	3	3	2	1	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
2	3	2	2	3	2	1	1	2	1	0	2	0	1	1	1	1	1
3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2
71	70	69	70	71	59	58	65	62	54	47	56	45	39	34	26	27	26

## Subjek II

B1	B2	B3	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	F1	F2	F3
3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	1	0	0
2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	1	1	1	1	0
2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	1	1
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1
3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	1	0	1	0
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	1
2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	0	0
1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	0	0
2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1
3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	0	1	0
<hr/>																	
2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	0	1	0
3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
3	3	3	3	3	1	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1
3	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	1	1	1	1	0	0
2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	0	0	0
3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1
2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	1	1	1
2	3	3	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	1	1	0	0	0
3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	0	0
2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1
<hr/>																	
3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2
2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2
3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1
1	2	1	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1
1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1
2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	1	1	2	1
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1
3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
72	75	75	79	81	66	60	76	77	68	57	67	59	44	38	32	32	22

The logo of Universitas Kejuruan Soegijapranata is a yellow shield-shaped emblem with a scalloped border. Inside the shield, there is a central figure of a person with arms raised, a cross above their head, and an open book at their feet. The text 'UNIVERSITAS KEJURUAN SOEGIJAPRANATA' is written in a circular path around the central figure.

# LAMPIRAN

Perhitungan Validitas dan Reliabilitas  
(Skala Kecemasan Pada Penderita Gangguan  
Fobia Spesifik)



The logo of Universitas Kristen Soegijapranata is a yellow shield-shaped emblem with a white border. Inside the shield, there is a white cross at the top, a white book at the bottom, and a white dove in the center. The text "UNIVERSITAS KRISTEN SOEGIJAPRANATA" is written in a circular path around the central elements.

# LAMPIRAN

Skala Kecemasan Pada Penderita Gangguan  
Fobia Spesifik  
(Fobia Ruangan Terkunci)

Nama : .....

Tanggal : .....

## Skala kecemasan pada penderita gangguan fobia

### INSTRUKSI Pengerjaan

- Bacalah dengan teliti beberapa kalimat/penyataan dibawah ini.
- Bacalah pernyataan tersebut apakah sesuai dengan pikiran, keadaan, dan perasaan anda baik.
- Tugas anda adalah menuliskan angka sebagai alternatif jawaban yang anda pilih dan tuliskan jawaban pada tempat kosong disebelah kiri yang telah disediakan.
- Terdapat empat alternatif pilihan jawaban sebagai berikut :
  - 0 : Sangat tidak sesuai dengan yang anda rasakan
  - 1 : Tidak sesuai dengan yang anda rasakan
  - 2 : Sesuai dengan yang anda rasakan
  - 3 : Sangat sesuai dengan yang anda rasakan

1. .... Jantung saya berdebar – debar saat berada dalam ruangan yang terkunci
2. .... Saya akan merasakan keringat dingin yang berlebihan jika mendengar terdapat ruangan yang terkunci
3. .... Tubuh saya merasa lemas jika mengetahui saya berada di dalam ruangan yang terkunci
4. .... Ujung tangan dan kaki saya terasa dingin jika berada di dekat ruangan yang terkunci
5. .... Saat saya mengingat-mengingat tentang ruangan yang terkunci jantung saya terasa berdebar-debar lebih kencang
6. .... Saya akan pusing dan mual saat berhadapan langsung dengan ruangan yang terkunci
7. .... Saat mendengar teman-teman bercerita tentang suatu ruangan yang terkunci beberapa otot tubuh saya terasa menegang dan kaku
8. .... Jika berada dalam ruangan yang terkunci nafas saya akan terasa sesak
9. .... Saya akan menangis/berteriak sekecang-kecangnya saat mengetahui jika saya berada di ruangan yang terkunci
10. .... Ketika ada seorang yang berbicara tentang ruangan yang terkunci membuat jantung saya berdebar-debar
11. .... Saya merasa bingung saat berada di ruangan yang terkunci
12. .... Saya akan marah jika ada teman yang memakai ketakutan saya tentang ruangan yang terkunci sebagai bahan candaan
13. .... Saya merasa tidak berdaya saat berada di dalam ruangan yang terkunci
14. .... Saya akan mulai gelisah ketika ada teman yang mengatakan jika terdapat ruangan yang terkunci di dekat ruangan ini
15. .... Saya akan merasa gugup jika harus ke tempat dimana saya pernah ruangan yang terkunci sebelumnya
16. .... Saya merasa takut jika memikirkan tentang ruangan yang terkunci
17. .... Saya merasa gelisah saat ada teman yang bercerita tentang ruangan yang terkunci
18. .... Keberadaan ruangan yang terkunci di dekat saya membuat saya gelisah dan marah



19. .... Saya akan bingung jika saya berada di sekitar ruangan yang terkunci
20. .... Meskipun saya melihat ruangan yang terkunci dari jauh, saya tetap merasa ketakutan
21. .... Ketakutan saya terhadap ruangan yang terkunci merupakan hal yang tidak wajar
22. .... Saya memiliki pemikiran yang berlebihan tentang ruangan yang terkunci tanpa alasan yang jelas
23. .... Saat dihadapkan dengan ruangan yang terkunci saya merasa harus menghindar
24. .... Keberadaan ruangan yang terkunci di dekat saya membuat saya merasa terancam
25. .... Adanya ruangan yang terkunci dapat membahayakan nyawa dan keselamatan saya
26. .... Saat mengetahui diri saya berada di dekat ruangan yang terkunci membuat saya merasa terancam
27. .... Saya beranggapan jika berada dalam ruangan yang terkunci merupakan kondisi/keadaan yang membahayakan
28. .... Saya tahu jika ketakutan saya terhadap ruangan yang terkunci sudah sangat mengganggu
29. .... Saat melihat ruangan yang terkunci saya teringat dengan kejadian yang tidak menyenangkan dan membuat saya gelisah
30. .... Pikiran-pikiran berlebihan saya terhadap ruangan yang terkunci membuat saya selalu bersikap "waspada"

The logo of Universitas Soegijapranata is a yellow shield-shaped emblem with a scalloped border. Inside the shield, there is a stylized white and yellow figure resembling a person or a deity, with an open book at its base. The text 'UNIVERSITAS SOEGIJAPRANATA' is written in a circular path around the central figure.

# LAMPIRAN

Skala Kecemasan Pada Penderita Gangguan  
Fobia Spesifik  
(Fobia Karet Gelang)

Nama : .....

Tanggal : .....

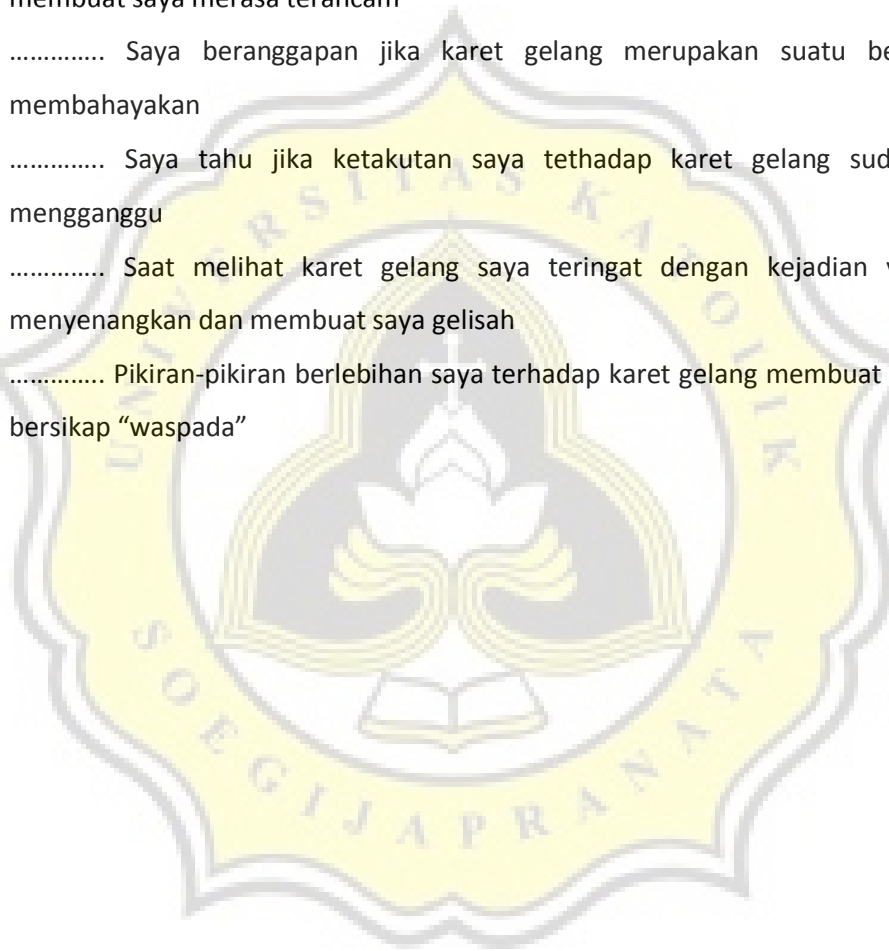
## Skala kecemasan pada penderita gangguan fobia

### INSTRUKSI Pengerjaan

- Bacalah dengan teliti beberapa kalimat/penyataan dibawah ini.
- Bacalah pernyataan tersebut apakah sesuai dengan pikiran, keadaan, dan perasaan anda baik.
- Tugas anda adalah menuliskan angka sebagai alternatif jawaban yang anda pilih dan tuliskan jawaban pada tempat kosong disebelah kiri yang telah disediakan.
- Terdapat empat alternatif pilihan jawaban sebagai berikut :
  - 2 : Sangat tidak sesuai dengan yang anda rasakan
  - 3 : Tidak sesuai dengan yang anda rasakan
  - 4 : Sesuai dengan yang anda rasakan
  - 5 : Sangat sesuai dengan yang anda rasakan

31. .... Jantung saya berdebar – debar saat melihat karet gelang di sekitar saya
32. .... Saya akan merasakan keringat dingin yang berlebihan jika mendengar terdapat karet gelang disekitar saya
33. .... Tubuh saya merasa lemas jika mengetahui ada karet gelang di ruangan tempat saya berada
34. .... Ujung tangan dan kaki saya terasa dingin jika berada di dekat gelang karet
35. .... Saat saya mengingat-ningat tentang karet gelang jantung saya terasa berdebar-debar lebih kencang
36. .... Saya akan pusing dan mual saat berhadapan langsung dengan karet gelang
37. .... Saat mendengar teman-teman bercerita tentang karet gelang beberapa otot tubuh saya terasa menegang dan kaku
38. .... Jika saya melihat karet gelang nafas saya akan terasa sesak
39. .... Saya akan menangis/berteriak sekecang-kencangnya saat mengetahui ada karet gelang didepan saya
40. .... Ketika ada seorang yang berbicara tentang karet gelang membuat jantung saya berdebar-debar
41. .... Saya merasa bingung saat karet gelang berada di dekat saya
42. .... Saya akan marah jika ada teman yang memakai ketakutan saya tentang karet gelang sebagai bahan candaan
43. .... Saya merasa tidak berdaya saat karet gelang berada tepat didepan saya
44. .... Saya akan mulai gelisah ketika ada teman yang mengatakan jika terdapat karet gelang di dekat ruangan ini
45. .... Saya akan merasa gugup jika harus ke tempat dimana saya pernah melihat karet gelang sebelumnya
46. .... Saya merasa takut jika memikirkan tentang karet gelang
47. .... Saya merasa gelisah saat ada teman yang bercerita tentang karet gelang
48. .... Keberadaan karet gelang di dekat saya membuat saya gelisah dan marah
49. .... Saya akan bingung jika karet gelang berada di dekat saya
50. .... Meskipun saya melihat karet gelang dari jauh, saya tetap merasa ketakutan
51. .... Ketakutan saya terhadap karet gelang merupakan hal yang tidak wajar

52. .... Saya memiliki pemikiran yang berlebihan tentang karet gelang tanpa alasan yang jelas
53. .... Saat dihadapkan dengan karet gelang saya merasa harus menghindar
54. .... Keberadaan karet gelang di dekat saya membuat saya merasa terancam
55. .... Adanya karet gelang dapat membahayakan nyawa dan keselamatan saya
56. .... Saat mengetahui diri saya berada satu ruangan dengan karet gelang membuat saya merasa terancam
57. .... Saya beranggapan jika karet gelang merupakan suatu benda yang membahayakan
58. .... Saya tahu jika ketakutan saya terhadap karet gelang sudah sangat mengganggu
59. .... Saat melihat karet gelang saya teringat dengan kejadian yang tidak menyenangkan dan membuat saya gelisah
60. .... Pikiran-pikiran berlebihan saya terhadap karet gelang membuat saya selalu bersikap “waspada”





# LAMPIRAN

Pernyataan Kesediaan  
(Terapis)

## PERNYATAAN KESEDIAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agnes Karicamelia Kirani, S.Psi, M.Si, Psi  
Jenis kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Psikolog RS. Elisabeth Semarang

Bersedia menjadi **terapis** dalam penelitian tentang “ Efek Terapi Desesnsitisasi Sistematis Guna Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Penderita Fobia Spesifik” yang dilakukan oleh :

Nama : Liana Mulyono  
NIM : 11.92.0018  
Pekerjaan : Mahasiswa Magister Profesi Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Surat pernyataan kesediaan ini saya tandatangani dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Semarang, Mei 2014

**Agnes Karicamelia Kirani, S.Psi, M.Si, Psi**



# LAMPIRAN

Pernyataan Kesediaan  
(Subjek)



## PERNYATAAN KESEDIAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FG  
Jenis kelamin : Perempuan  
Usia : 48 tahun  
Pekerjaan : Karyawan

Bersedia menjadi **subjek** dalam penelitian tentang “Efek Terapi Desensitisasi Sistematis Guna Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Penderita Fobia Spesifik” yang dilakukan oleh :

Nama : Liana Mulyono  
NIM : 11.92.0018  
Pekerjaan : Mahasiswa Magister Profesi Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Surat pernyataan kesediaan ini saya tandatangi dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Semarang, Mei 2014

FG

## PERNYATAAN KESEDIAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : UM  
Jenis kelamin : Perempuan  
Usia : 42 tahun  
Pekerjaan : Karyawan

Bersedia menjadi **subjek** dalam penelitian tentang “Efek Terapi Desensitisasi Sistematis Guna Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Penderita Fobia Spesifik” yang dilakukan oleh :

Nama : Liana Mulyono  
NIM : 11.92.0018  
Pekerjaan : Mahasiswa Magister Profesi Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Surat pernyataan kesediaan ini saya tandatangi dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Semarang, Oktober 2014

UM



# LAMPIRAN

INFORMED CONSENT

(Subjek)

## INFORMED CONSENT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efek Desensitisasi Sistematis guna Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Penderita Fobia Spesifik Dilakukan oleh Liana Mulyono dibawah bimbingan Erna Agustina Y, S.Psi, M.Si, dan Christine Wibowo, S.Psi, M.si atas sepengetahuan institusi Program Magister Profesi Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.

Proses tritmen penelitian ini akan dilaksanakan dari bulan Mei 2014 sampai Agustus 2014. Waktu yang dibutuhkan/jumlah pertemuan: 18 kali

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian ini sebagai berikut:

1. Baseline 1 sebanyak 3 kali dalam 1 minggu
2. Proses tritmen dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan
3. Follow Up sebanyak 3 kali dalam 1 minggu

Adapun resiko yang mungkin dihadapi sebagai dampak dari penelitian ini adalah:

**Dampak positif:**

1. Mengetahui situasi-situasi yang membuat cemas
2. Mampu mengontrol kecemasan saat berhadapan dengan objek fobik (yang ditakuti)
3. Dapat berhadapan dengan objek fobik

**Dampak negatif:**

1. Kondisi psikis bisa bertambah cemas
2. Waktu klien terbuang untuk terapi Desensitisasi Sistematis

Peneliti menyatakan bersedia bertanggung jawab atas resiko fisik, psikologis, dan sosial yang timbul sebagai dampak dari proses penelitian ini.

Bila ada hal-hal yang kurang jelas mengenai proses penelitian, dapat menghubungi :

Liana Mulyono, nomor HP: 08156645588

Semua data pribadi klien akan kami jaga kerahasiaannya, partisipasi dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan. Bila dirasa ada ketidakcocokan, dapat menarik diri dari kegiatan penelitian tanpa dikenakan penalti.

Setelah membaca keterangan di atas, saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan penelitian.

Semarang, Mei 2014  
Menyetujui

FG

## INFORMED CONSENT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efek Desensitisasi Sistematis guna Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Penderita Fobia Spesifik Dilakukan oleh Liana Mulyono dibawah bimbingan Erna Agustina Y, S.Psi, M.Si, dan Christine Wibowo, S.Psi, M.si atas sepengetahuan institusi Program Magister Profesi Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.

Proses tritmen penelitian ini akan dilaksanakan dari bulan November 2014 sampai Januari 2015. Waktu yang dibutuhkan/jumlah pertemuan: 18 kali

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian ini sebagai berikut:

1. Baseline 1 sebanyak 3 kali dalam 1 minggu
2. Proses tritmen dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan
3. Follow Up sebanyak 3 kali dalam 1 minggu

Adapun resiko yang mungkin dihadapi sebagai dampak dari penelitian ini adalah:

**Dampak positif:**

1. Mengetahui situasi-situasi yang membuat cemas
2. Mampu mengontrol kecemasan saat berhadapan dengan objek fobik (yang ditakuti)
3. Dapat berhadapan dengan objek fobik

**Dampak negatif:**

1. Kondisi psikis bisa bertambah cemas
2. Waktu klien terbuang untuk terapi Desensitisasi Sistematis

Peneliti menyatakan bersedia bertanggung jawab atas resiko fisik, psikologis, dan sosial yang timbul sebagai dampak dari proses penelitian ini.

Bila ada hal-hal yang kurang jelas mengenai proses penelitian, dapat menghubungi:

Liana Mulyono, nomor HP: 08156645588

Semua data pribadi klien akan kami jaga kerahasiaannya, partisipasi dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan. Bila dirasa ada ketidakcocokan, dapat menarik diri dari kegiatan penelitian tanpa dikenakan penalti.

Setelah membaca keterangan di atas, saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan penelitian.

Semarang, Oktober 2014  
Menyetujui

UM