

PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* pada WANITA DEWASA AWAL yang MENGALAMI FOBIA TIKUS

Idham A. Sudarsana
Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psikolog
Widya Risnawaty, M.Psi, Psikolog

Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku individu melalui penerapan *cognitive behavior therapy* (teknik kognitif dan teknik *coping desentization*) pada wanita dewasa awal yang mengalami fobia tikus. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian menggunakan pendekatan metode kuantitatif dan kualitatif, dimana pendekatan kuantitatif merupakan metode utama dan kualitatif sebagai metode pendukung. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini terdiri dari *informed consent*, pedoman wawancara, tes CFIT, tes grafis (WZT, BAUM, DAP, dan HTP), tes SSCT, kuesioner *circumscribed fear measure* (CFM), observasi dan wawancara. Partisipan penelitian ini adalah dua orang perempuan, individu dewasa awal dengan yang mengalami fobia pada tikus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *cognitive behaviour therapy* (teknik kognitif dan teknik *coping desensitization*) dapat menurunkan simtom-simtom fobia yang terjadi pada wanita dewasa awal penyandang fobia. Hal tersebut dapat dilihat dari pengukuran tingkat kondisi fobia dari hasil kuesioner *circumscribed fear measure* (CFM) dan skala kecemasan, yang awalnya sangat tinggi menjadi lebih rendah. Adanya perubahan perilaku, pikiran serta perasaan pada kedua partisipan menunjukkan bahwa mereka mampu berhadapan dengan rangsang fobianya secara adaptif.

Kata Kunci: *Cognitive Behaviour Therapy*, *Fobia Tikus*, Wanita Dewasa Awal.