

ABSTRAK

Fobia spesifik merupakan gangguan kecemasan yang paling umum terjadi dan menyebabkan permasalahan pada berbagai aspek kehidupan individu, tetapi gangguan fobia spesifik kurang mendapatkan perhatian jika dibandingkan dengan gangguan lainnya. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah menguji efektifitas *Bouno Transpersonal Regression Therapy* (BTRT) untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup individu dengan fobia spesifik. Subjek dalam penelitian ($n = 10$, berusia 18-21 tahun) merupakan individu yang memiliki gejala fobia spesifik. Penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Instrumen yang digunakan adalah wawancara klinis, skala WHOQOL-Bref, skala tingkat keparahan fobia spesifik, observasi, dan pengukuran *biofeedback*. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan signifikan pada kecemasan ($t = 3,332$; $p = 0,005$; $p < 0,05$) dan peningkatan signifikan pada tingkat kualitas hidup ($t = -3,846$; $p = 0,0025$; $p < 0,05$) pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan BTRT terbukti memiliki validitas dan efektif untuk meningkatkan kualitas hidup individu dengan fobia spesifik. BTRT merupakan terapi yang dapat menurunkan gejala kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam penanganan gangguan fobia spesifik.

Kata kunci: *Bouno transpersonal regression therapy, fobia spesifik, kualitas hidup*

ABSTRACT

Specific phobias were the most common anxiety disorders that caused problems in various aspects of an individual's life. Nevertheless, specific phobias got less attention when compared to other disorders. The main objective of this study was to examine the effectiveness of Bouno Transpersonal Regression Therapy (BTRT) to decrease anxiety and increase the quality of life of individuals with specific phobia. There were ten individuals age 18-21 years old who had specific phobia symptoms participated in this study. This study was an experimental research with a pre-test-post-test control group design. Participants took part in a clinical interview, observation, biofeedback measurement, and also required to fill in the WHOQOL-Bref scale and the Specific Phobias Severity scale. The analysis results showed a decrease anxiety ($t=3,332$; $p=0,005$; $p<0,05$) and increase in the quality of life ($t=-3,846$; $p=0,0025$; $p<0,05$) in the experimental group. The results showed that BTRT had good validity and effective in increasing the quality of life of individuals with specific phobias. This research is expected to be a reference in solving specific phobia problems.

Keywords: *Bouno transpersonal regression therapy, specific phobias, quality of life*