

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada individu dengan fobia spesifik. Gangguan fobia spesifik adalah salah satu gangguan kecemasan yang paling umum terjadi dalam populasi. Dampak dari gangguan fobia spesifik mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan serta menjadi faktor resiko munculnya berbagai penyakit fisik maupun berkembangnya psikopatologis lain jika tidak ditangani secara tepat. Tujuan penelitian ini adalah menguji efektifitas teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup individu dengan fobia spesifik. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuasi dengan desain *the untreated control group design with pretest and posttest*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan ($U=0,000$; $p=0,003$; $p<0,05$) dan peningkatan kualitas hidup ($U=1,000$; $p=0,005$; $p<0,05$) yang signifikan pada kelompok eksperimen. Teknik desensitisasi sistematis dinilai efektif untuk menurunkan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup individu dengan fobia spesifik.

Kata kunci: *desensitisasi sistematis, fobia spesifik, kualitas hidup.*

ABSTRACT

Quality of life among specific phobia survivors has been proved for decades having roots with their anxiety, and not surprisingly affects individual physical health and their well being. Unfortunately, the anxiety per se can be deteriorated if such particular problem was not treated properly. This study aims to examine the effectiveness of of systematic desensitization techniques (SDT) in reducing anxiety in coincidence with the elevation of quality of life from those who suffered with specific phobias. Quasi-experiment was applied with pretest – post test comparing to untreated control group. Result showed that quality of life among participants in experimental group was raising significantly ($U=1,000$; $p=0,005$; $p<0,05$), thus SDT can be a considerable technique on psychotherapy to help people cope with specific phobia ($U=0,000$; $p=0,003$; $p<0,05$). SDT are considered effective in improving the quality of life of individuals with specific phobias.

Keyword: *quality of life, specific phobia, systematic desensitization.*