

ABSTRAK

Latar belakang: Fobia spesifik merupakan salah satu gangguan kecemasan yang paling banyak dialami oleh manusia. Salah satu intervensi terapi yang efektif dalam menangani fobia spesifik adalah *Cognitive behavior therapy* (CBT). Meskipun demikian, belum ada modul CBT terstandar di Indonesia yang digunakan untuk menangani kasus fobia spesifik.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan konten dan melakukan validasi modul CBT untuk mengurangi kecemasan individu dengan fobia spesifik.

Metode: Pengembangan konten modul dilakukan dengan melakukan *systematic literature review* terhadap artikel penelitian 10 tahun terakhir. Validasi isi telah dilakukan dengan melibatkan 6 rater dan dianalisis menggunakan Aiken's V. Validasi empirik dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen *untreated control group design with pre-test and post-test* pada 10 individu dengan fobia spesifik.

Hasil: Analisis Aiken's V yang dilakukan menunjukkan modul mempunyai validitas isi yang baik ($V=0,84$; $V>0,5$). Hasil uji validitas empirik dengan analisis parametrik *independent sample t-test* ($p=0,007$; $p<0,05$) menunjukkan bahwa intervensi modul CBT dapat penurunan kecemasan fobia spesifik secara signifikan.

Kesimpulan: Modul CBT mempunyai validitas baik dan dapat mengurangi kecemasan pada individu fobia spesifik.

Declaration of interest: Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian payung riset kolaboratif multidisiplin Program Penelitian Kolaboratif Indonesia (PPKI)

Kata kunci: kecemasan, fobia spesifik, *cognitive behavior therapy*, *biofeedback*

ABSTRACT

Background: Specific phobias are one of the most common anxiety disorders experienced by humans. One of effective therapeutic intervention in dealing with specific phobias is Cognitive behavior therapy (CBT). However, there was no standardized CBT module in Indonesia that is used to handle specific phobia cases.

Aim: This study aims to develop content and validate the CBT module to reduce anxiety of individuals with specific phobias.

Method: Module content development was carried out by conducting a systematic literature review of research articles in the last 10 years. Content validation was carried out by involving 6 rater and analyzed using Aiken's V. Empirical validation was carried out using the untreated control group design experimental method with pre-test and post-test on 10 individuals with specific phobias.

Results: Aiken's V analysis showed that the module has good content validation ($V = 0.84$; $V > 0.5$). Empirical validity test result with parametric independent sample t-test analysis ($p = 0.007$; $p < 0.05$), showed that CBT module intervention significantly reduce specific phobic anxiety.

Conclusion: The CBT module has good validation and can be used to reduce anxiety in specific phobic individuals.

Declaration of interest: This research is part of the umbrella research of multidisciplinary collaborative research by the Indonesian Collaborative Research Program (PPKI)

Keywords: anxiety, specific phobias, *cognitive behavior therapy*, *biofeedback*