

ABSTRAK

Quality of life (QoL) individu tersebut dapat terganggu jika ia mengalami gangguan psikologis. Salah satu gangguan psikologis yang banyak dialami, yaitu fobia spesifik. Individu yang mengalami fobia spesifik pada umumnya jarang mencari pengobatan. Padahal individu dengan fobia memiliki komorbiditas yang tinggi terhadap gangguan mental lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *hypnotic guided imagery* (HGI) untuk meningkatkan QoL pada individu dengan fobia spesifik. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *randomized control group design with pretest and posttest*. Pengukuran psikologis menggunakan skala tingkat kecemasan fobia spesifik dan skala WHOQOL-Bref sebagai *pretest* dan *posttest*. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan *biofeedback* untuk mengetahui perubahan biologis selama proses terapi. Hasil dari uji statistik terhadap skala WHOQoL-Bref didapatkan signifikansi nilai $t = 0,044$ ($p < 0,05$), sedangkan untuk pretes dan posttest didapatkan $t = 0,031$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa HGI efektif untuk meningkatkan QoL individu dengan fobia spesifik. Meningkatnya QoL ini membuat individu menjadi lebih produktif sehingga kualitas hidupnya menjadi lebih baik. Menurunnya gejala kecemasan yang dialami partisipan juga dapat menandakan membaiknya kualitas hidup yang dimiliki. Disisi lain, gejala kecemasan yang parah dapat membuat kualitas hidup menjadi buruk (Yen, Yang, Ko, Yen, Hsu, & Wu, 2011).

Kata kunci: *biofeedback, fobia spesifik, HGI, QoL*

ABSTRACT

The quality of life (QoL) of the individual can be disrupted if they has a psychological disorder. One of the most common psychological disorder, namely specific phobia. Individual who have specific phobias in general rarely seek treatment. Whereas individual with phobia have a high comorbidity towards other mental disorders. This study aims to test the effectiveness of hypnotic guided imagery (HGI) to increase QoL in individual with specific phobia. This experimental research uses a randomized control group design with pretest and posttest. Psychological measurements using a specific phobia anxiety level scale and the WHOQOL-Bref scale as a pretest and posttest. In addition, this study also uses biofeedback to determine biological changes during the therapy process. The results of statistical tests on the WHOQoL-Bref scale obtained significance value $t = 0.044$ ($p < 0.05$), while for pretest and posttest obtained $t = 0.031$ ($p < 0.05$). Based on this, it can be concluded that HGI is effective in increasing QoL of individual with specific phobia. The increase in QoL makes individuals more productive so that their quality of life is better. The decrease in anxiety symptoms experienced by participants can also indicate an improved quality of life they have. On the other hand, severe anxiety symptoms can make life quality worse (Yen, Yang, Ko, Yen, Hsu, & Wu, 2011).

Keywords: *biofeedback, specific phobias, HGI, QoL*