

ABSTRAK

Judul : EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN SIMPTOM FOBIA PADA INDIVIDU PENDERITA FOBIA BINATANG. Larasati Ayu Pidari Budiadi, 190420120070. Drs. Aris Budi Utomo, Aulia Iskandarsyah Ph.D. Program Magister Profesi Psikologi Universitas Padjadjaran. 2016

Zoophobia atau dikenal juga dengan *animal phobia* merupakan salah satu jenis fobia spesifik yang artinya ketakutan yang intens dan irasional terhadap binatang tertentu. Fobia spesifik terhadap binatang ditandai dengan adanya ketakutan, penghindaran, dan akan mengalami kecemasan yang tidak terkendali pada binatang tertentu. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi fobia adalah hipnoterapi. Milton H. Erickson menjabarkan esensi hipnosis adalah suatu cara untuk mengomunikasikan gagasan maupun pemahaman kepada seseorang agar orang tersebut dapat dengan mudah menerima gagasan yang disampaikan kepadanya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengubah pengalaman subjektif, perubahan persepsi, sensasi, pikiran emosi, atau perilaku yang berkaitan dengan ketakutan pada binatang, dengan menggunakan hipnoterapi melalui relaksasi dan pemberian sugesti. Penelitian ini dilakukan pada 3 orang subjek, dengan menggunakan metode sampling non random dengan teknik *incidental*. Karakteristik subjek yaitu menderita fobia pada binatang kecil yang secara objektif tidak membahayakan. Hipnoterapi yang dilakukan terdiri dari 4 sesi, mulai dari penggalan riwayat keluhan fobia, pelaksanaan hipnoterapi, dan melakukan evaluasi keseluruhan rangkaian terapi. Pada awal penelitian dilakukan pengukuran skala dan simptom fobia (*pretest*), setelah dilaksanakan hipnoterapi, dilakukan kembali pengukuran skala dan simptom fobia di setiap sesinya (*posttest*).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi efektif untuk menurunkan simptom fobia pada 2 subjek penderita fobia binatang, namun tidak efektif pada 1 subjek. Faktor yang paling berpengaruh terhadap keberhasilan adalah adanya intensi, kemauan dan motivasi yang besar untuk bisa menghadapi dan mengatasi ketakutan yang dirasakan, dan hal ini ditunjukkan oleh 2 subjek yang berhasil. Sedangkan, 1 subjek tidak dapat menunjukkan hal tersebut karena pada dasarnya ingin mempertahankan ketakutannya tersebut untuk mendapatkan perhatian dari lingkungan.

Kata kunci : Fobia binatang, fobia spesifik, hipnoterapi, relaksasi, sugesti.

ABSTRACT

Title : THE EFFECTIVENESS OF HYPNOTHERAPY TO REDUCE ANIMAL PHOBIA SYMPTOM. Larasati Ayu Pidari Budiadi, 190420120070. Drs. Aris Budi Utomo, Aulia Iskandarsyah Ph.D. Program Magister Profesi Psikologi Universitas Padjadjaran. 2016

Zoophobia or known as animal phobia is a kind of specific phobia, it means that the person have an intense and irrational fear toward specific animal. The symptom of animal phobia are fear, avoidance, and uncontrolled anxiety when facing the animal. Hypnotherapy is one of therapy that can heal animal phobia symptom. According to Milton H. Erickson, the essence of hypnosis is a method to communicate ideas to an individual, so he can accept the idea easily.

The research is aimed to change subjective experience, perception, sensation, thought, emotion, or behavior which relate to animal fear using hypnotherapy through relaxation and suggestion. The hypnotherapy was held to 3 participants, sampling technique is non random sampling method with incidental technique. Participants characteristic is individual who has fear to unharmed small animal. Hypnotherapy consist of 4 session, start from exploring animal phobia history, hypnotherapy session, and evaluation. In the beginning, participant's symptom was measured (pretest), and after hypnotherapy session, the symptom was also measured (posttests).

The result are hypnotherapy is effective to reduce animal phobia symptom for 2 participants, whereas ineffective for 1 participant. The most influence factor are intention, willingness, and motivation to face and deal with the fear. This factors was showed by 2 participant, but the other participant wasn't showed it. The other participant basically unwilling to change because his phobia is used to gain attention from environment.

Keywords : Animal phobia, specific phobia, hypnotherapy, relaxation, suggestion.