

Mega Cristhina Nurhayati Marpaung. (2016). Pengaruh Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku (REBT) Dalam Mengurangi *Acrophobia* Pada Dewasa Awal. Tesis. Surabaya : Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi rasional emotif tingkah laku (REBT) untuk mengurangi *acrophobia* pada dewasa awal. Subjek pada penelitian ini adalah dua orang laki-laki, individu dewasa awal yang sedang mengalami *acrophobia*. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, *Acrophobia Questionnaire* (AQ), skala kecemasan, *self monitoring*, tes psikologi yaitu tes grafis dan 16PF serta angket terbuka. Metode penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan *one group pretest posttest design*.

Intervensi yang digunakan pada penelitian ini adalah terapi rasional emotif tingkah laku (REBT) yang menggabungkan tiga teknik yaitu kognitif, emotif, dan tingkah laku, sehingga pemikiran-pemikiran irasional subjek diubah menjadi pemikiran yang rasional dan juga mengubah emosi negatif subjek menjadi emosi yang positif dan keduanya akan terlihat dari perilaku yang ditunjukkan subjek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi rasional emotif tingkah laku (REBT) dapat mengurangi *acrophobia* pada individu dewasa awal. Hal tersebut dapat dilihat dari pengukuran tingkat *acrophobia* dari hasil *Acrophobia Questionnaire* (AQ) dengan menggunakan uji statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* yang menunjukkan penurunan yang signifikan pada subjek 1 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.027 lebih kecil dari $\alpha=0,05$ untuk skala kecemasan dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.034 lebih kecil dari $\alpha=0,05$ untuk skala penghindaran. Pada subjek 2 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.007 lebih kecil dari $\alpha=0,05$ untuk skala kecemasan dan juga untuk skala penghindaran.

Kata Kunci : Terapi rasional emotif tingkah laku (REBT), *acrophobia*, fobia spesifik.

Mega Cristhina Nurhayati Marpaung. (2016). The Effect of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to Reduce Acrophobia in Early Adulthood. Thesis. Surabaya: Master of Psychology Profession Surabaya University.

This research aims to know the effect of Rational Emotive Behavior therapy (REBT) to reduce acrophobia in early adult. The subject is two man, early adult who has acrophobia. The data in this research collected through observation, interview, Acrophobia Questionnaire (AQ), anxiety scale, self-monitoring, psychological test; which is graphic test, and 16PF, also open questionnaire, The research design is quasi experiment with one group pretest posttest design.

Intervention in this research is using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) that combine three technicue; which is cognitive, emotive, and behavior; so subject's irrational beliefs can be changed into rational beliefs and change subjects's negative emotion become positive emotion and both will appear in subject's behavior

Result shows that Rational Emotive Behavior therapy (REBT) able to decrease acrophobia in early adult individu. This can be seen in the measurement of acrophobia scale with Acrophobia Questionnaire (AQ), using non-parametric Wilcoxon Signed-Rank Test, that decrease significantly in Subjek 1 with Asymp. Sig. (2-talied) = 0.027 for anxiety scale and Asymp. Sig. (2-talied) = 0.034 for aviodance scale which means lower than $\alpha=0,05$ In Subjek 2 Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.007, which means lower than $\alpha=0,05$ for anxiety and avoidance scale.

Key Word: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Acrophobia, Specific Phobia