

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa CBT terbukti efektif dalam menurunkan gejala fobia ketinggian. Terdapat perbedaan skor fobia ketinggian sebelum dan setelah diberikan CBT. Skor setelah diberikan CBT lebih rendah daripada sebelum diberikan CBT. Hal ini disebabkan karena di dalam CBT, aspek kognitif dan aspek perilaku ikut dirubah karena kedua aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang berhubungan erat. Pada dasarnya, distorsi kognitif yang dimiliki individu terhadap suatu objek akan mengarahkan individu pada emosi negatif serta gangguan lainnya seperti munculnya sensasi fisik dan psikologis yang mengganggu.

Pengubahan kognitif pada penelitian ini dilakukan dengan teknik model kognitif ABC dan dialog *socratic* sedangkan perubahan perilaku dilakukan dengan penerapan teknik desensitisasi sistematis dan latihan relaksasi. Dengan adanya perubahan secara kognitif dan perilaku, individu dapat lebih mudah memahami alasan yang melatarbelakangi perlunya mengubah perilaku yang tidak adaptif menjadi lebih adaptif karena tujuan akhir dari penerapan CBT yaitu untuk melatih subjek menumbuhkan kemampuan *coping* dan *problem solving* yang baru agar bisa menghadapi situasi ketinggian sebagai objek fobia yang ditakuti

B. Saran

1) Untuk Individu yang Memiliki Fobia

Bagi individu yang memiliki fobia agar dapat lebih berlatih untuk melawan pikiran-pikiran negatif dan menerapkan teknik relaksasi dalam menghadapi objek yang ditakuti agar gejala yang dirasakan tidak terus meningkat. Jika dirasa belum mampu melakukannya sendirian maka disarankan agar menemui psikolog dan mengikuti CBT untuk menurunkan gejala fobia yang dimiliki.

2) Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya jika melakukan CBT secara daring agar lebih memperhatikan kebutuhan dan kegiatan subjek sehingga proses CBT agar tidak mengalami banyak kendala yang menyebabkan gangguan pada proses terapi. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk lebih mengeksplor *platform* yang dapat digunakan untuk menunjang pelaksanaan CBT secara daring sehingga semua proses, tugas dan materi dapat dilakukan dalam satu aplikasi yang memudahkan subjek untuk mengaksesnya. Bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperhatikan desain penelitian satu kelompok yang digunakan dan sebaiknya jumlah subjek yang mengikuti perlakuan cukup banyak sehingga analisis yang dihasilkan lebih baik.