

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, analisis data pengukuran pada ketiga subjek menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat gejala fobia kecoak sebelum dan setelah diberikan perlakuan CBT. Namun terdapat penurunan nilai rata-rata yang menunjukkan adanya pengaruh perlakuan CBT pada penurunan gejala fobia kecoak. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa CBT kurang efektif dalam menurunkan gejala fobia kecoak. Terdapat beberapa hal yang ditemukan pada penelitian ini, antara lain:

- a. Faktor-faktor yang mempengaruhi analisis data yang tidak signifikan yaitu 1) ukuran sampel kecil; 2) pemberian rentang waktu pelaksanaan yang kurang cukup bagi subjek.
- b. Berdasarkan pada aspek kognitif dan perilaku dari CBT, subjek telah menunjukkan perubahan kognitif saja yaitu mampu membayangkan kecoak dan belajar menerapkan *self talk* saat berhadapan dengan kecoak.
- c. Kelemahan dalam penelitian ini yaitu teknis dan pelaksanaan terapi yang dilakukan secara daring dan rentang waktu yang terbatas.

B. Saran

Berikut ini terdapat beberapa saran bagi penelitian selanjutnya yang dapat digunakan untuk peneliti yang ingin mendalami topik serupa, serta saran bagi subjek dalam membantu mengurangi gejala fobia kecoak.

1. Saran penelitian selanjutnya

- a. Perlu dibuat penelitian lanjutan mengenai efektivitas CBT pada penurunan gejala fobia kecoak namun dengan jumlah sampel yang lebih banyak, agar penelitian lebih dapat digeneralisasikan.
- b. Peneliti selanjutnya perlu membuat perbandingan antara CBT dengan jenis intervensi lain dengan tujuan untuk penurunan gejala fobia kecoak.
- c. Peneliti selanjutnya perlu menerapkan teknik-teknik CBT lainnya dalam menurunkan gejala fobia.
- d. Peneliti selanjutnya perlu menerapkan prosedur yang efektif khususnya untuk pelaksanaan secara daring dengan pertimbangan media atau alat yang baik digunakan dalam mencegah berbagai kendala proses pelaksanaan.
- e. Sebaiknya jadwal pelaksanaan sesi intervensi dilakukan dengan rentang waktu yang cukup lama untuk melihat efek jangka panjang intervensi bagi masing-masing subjek.
- f. Pada rancangan penelitian dengan adanya kelompok, diperlukan sebuah analisis untuk mengetahui dinamika yang terjadi di dalam kelompok tersebut.

2. Saran bagi subjek penelitian

- a. Subjek diharapkan untuk rutin dan konsisten dalam menerapkan latihan relaksasi dan *self talk* dalam menurunkan gejala fobia kecoak.

- b. Subjek diharapkan dapat berpikir secara logis dan tenang dalam menghadapi kecoak secara langsung maupun tidak langsung.