

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *visual inspection*, dapat diketahui bagaimana pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap penurunan tingkat fobia spesifik (kucing) pada individu yang memiliki fobia kucing. Oleh karena itu, kesimpulan dalam penelitian ini yaitu adanya perbedaan antara tingkat fobia spesifik (kucing) sebelum diberikan CBT dengan tingkat fobia spesifik (kucing) setelah diberikan CBT.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Subjek Atau Individu Dengan Fobia Kucing

Bagi subjek setelah terjadi adanya penurunan pada tingkat fobia spesifik, subjek diharapkan dapat melakukan suatu hal yang bertujuan untuk menantang diri sendiri ketika menjumpai kucing.

Bagi individu lainnya yang memiliki fobia kucing, diharapkan dapat memberanikan dirinya berkonsultasi dengan yang lebih ahli, supaya dapat menghadapi dan mengurangi ataupun menghilangkan ketakutan yang dialaminya.

##### 2. Bagi Praktisi

Menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang meliputi teknik psikoedukasi, *graduate exposure*, *reinforcement*, *cognitive challenges*, *participant modeling*, serta dengan diselingi relaksasi pernafasan dapat

menjadi salah satu bentuk intervensi yang baik bagi individu yang memiliki fobia terhadap kucing.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang akan meneliti fobia kucing diharapkan dapat mengetahui dengan jelas bagaimana ketakutan atau kecemasan yang dimiliki oleh subjek, membuat jadwal yang telah disepakati oleh terapis dan subjek, serta memantau tugas mandiri subjek yang dilakukannya sebelum sesi terapi selanjutnya dimulai.