

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* dapat menurunkan tingkat fobia spesifik ular. Hal ini dibuktikan melalui keberhasilan terapi, dimana terdapat perbedaan skor fobia spesifik yang dialami subjek. Yakni skor setelah diberikan terapi lebih rendah dibandingkan dengan skor sebelum terapi. Dengan demikian hipotesis pada penelitian ini diterima.

B. Saran

1. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk semakin mengeksplorasi jenis teknik lain di dalam CBT yang tidak digunakan pada penelitian ini sehingga dapat semakin memperkaya referensi untuk ilmu pendidikan kedepannya. Dan juga diharapkan dapat menambah jumlah subjek penelitian sehingga dimungkinkan dilakukan penelitian eksperimen dengan membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

2. Saran untuk Subjek Penelitian

Diharapkan subjek bersedia untuk berlatih menantang diri sendiri melihat ular secara langsung tetapi dalam kondisi aman serta terkendali, misalnya datang ke kebun binatang.