BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat di simpulkan bahwa :

"*Cognitive Behavioral Therapy* dapat menurunkan tingkat fobia spesifik (jarum suntik)". Hasil ini didasarkan pada keberhasilan terapi terhadap subjek, di mana adanya perbedaan tingkat fobia spesifik (jarum suntik) sebelum dan setelah diberikan *Cognitive Behavioral Therapy*. Tingkat fobia spesifik (jarum suntik) lebih rendah setelah diberikan *Cognitive Behavioral Therapy* dibandingkan sebelum diberikan *Cognitive Behavioral Therapy*. Jadi dengan demikian hipotesis penelitian ini diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Penyintas Fobia Jarum Suntik Lainnya

   Penderita fobia jarum suntik lainnya mampu memberanikan diri untuk dapat berkonsultasi kepada ahlinya, agar mampu mengurangi dan menghadapi bahkan sembuh dari ketakutannya.

2. Bagi Praktisi

Cognitive Behavioral Therapy dapat menjadi salah satu bentuk intervensi bagi penyintas fobia jarum suntik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang *Cognitive Behavioral Therapy* untuk fobia jarum suntik dengan pendekatan eksperimen. Peneliti dapat menambah subjek lebih banyak sehingga dapat membandingkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen selain itu juga dapat membandingkan *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik yang lain.