

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang digunakan maka dapat disimpulkan bahwa *cognitive behavioral therapy* dapat menurunkan tingkat fobia spesifik petir. Hal ini dibuktikan berdasarkan keberhasilan terapi, dimana ada perbedaan skor fobia spesifik sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dengan demikian hipotesis pada penelitian ini diterima.

B. Saran

1. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan menambah jumlah subjek dalam penelitian sehingga memungkinkan untuk dilakukan perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Serta mengetahui dengan jelas bagaimana ketakutan atau kecemasan yang dimiliki subjek dan memantau tugas mandiri subjek yang akan dilakukan sebelum sesi terapi dimulai.

2. Saran Subjek atau Individu dengan Fobia Petir

Bagi subjek setelah terjadi adanya penurunan pada tingkat fobia, subjek diharapkan dapat melakukan suatu hal yang bertujuan untuk menantang diri sendiri ketika dihadapkan dengan situasi petir. Bagi individu yang memiliki fobia petir diharapkan memberanikan diri untuk konsultasi dengan psikolog agar mengetahui langkah selanjutnya yang harus diambil.