

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh hipnoterapi untuk peningkatan perilaku *personal hygiene*. Perilaku *personal hygiene* sebelum intervensi lebih rendah dibandingkan sesudah intervensi. Perilaku *personal hygiene* subjek WES maupun ES sebelum hipnoterapi dilakukan dalam kategori kurang bersih *personal hygiene*-nya, setelah dilakukan hipnoterapi pertama dan kedua mengalami peningkatan pada perilaku *personal hygiene* yaitu dengan kategori cukup bersih.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan bahwa hipnoterapi dapat dijadikan salah satu alternatif peningkatan perilaku *personal hygiene*.

1. Bagi Psikolog, Hipnoterapi dapat dijadikan menjadi salah satu pilihan terapi yang dapat digunakan pada kasus-kasus perubahan perilaku baik perilaku yang akan ditingkatkan maupun perilaku yang akan diturunkan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau rujukan untuk penelitian sejenis, namun perlu kiranya untuk pencatatan data penelitian selain data *self report* dapat ditambahkan pencatatan data dari

sumber lain sebagai *significant others*. Observer dalam pelaksanaan Hipnoterapi seyogjanya lebih dari satu orang dan lebih baik observer bukan peneliti, akan tetapi Observer tersebut paham dan mengerti serta dapat melakukan hipnoterapi.