

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasar dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa secara signifikan CBT tidak efektif dalam menurunkan gejala fobia jarum suntik. Hal ini disebabkan karena perubahan skor fobia sebelum diberikan CBT dan sesudah diberikan CBT tidak mengalami penurunan secara signifikan. Faktor yang menyebabkan tidak efektifnya CBT dalam menurunkan gejala fobia jarum suntik pada subjek diantaranya pelaksanaan CBT dengan rentang waktu yang kurang, jaringan internet yang kurang stabil, subjek sering mengalami distraksi selama proses terapi berlangsung. Namun, jika dilihat berdasarkan dari masing-masing subjek terdapat perubahan yang disebabkan oleh kesiapan dan harapan yang dimiliki oleh masing-masing subjek, penerapan relaksasi dan *selftalk* dalam menghadapi situasi yang berkaitan dengan fobia jarum suntik.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, terdapat beberapa saran sebagai berikut :

1. Keterbatasan

Keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya pelaksanaan CBT yang berlangsung selama 4 hari berturut-turut, sehingga seluruh subjek kurang melakukan latihan secara mandiri untuk mengatasi stimulus yang memunculkan gejala fobia jarum suntik, jaringan internet pada subjek yang tidak stabil sehingga mengganggu fokus subjek dalam melakukan terapi, subjek

juga mengalami distraksi selama proses terapi yang disebabkan oleh kondisi lingkungan sekitar.

2. Subjek penelitian

Bagi subjek agar CBT lebih efektif dalam menurunkan gejala fobia jarum suntik dapat melatih kembali teknik-teknik terapi yang sudah dipelajari.

3. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar CBT dapat lebih efektif dalam menurunkan gejala fobia jarum suntik dapat memperbaiki modul yang telah digunakan dengan menambahkan pekerjaan rumah, memvariasikan waktu dalam proses terapi, dan mengontrol kondisi atau situasi di lingkungan sekitar subjek. Selain itu, diharapkan bagi peneliti selanjutnya juga dapat memperhatikan kelemahan dari desain penelitian *one group pretest-posttest*, dapat memperhatikan kesiapan dan karakteristik dari masing-masing subjek serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya juga untuk menambah jumlah subjek dalam penelitian agar data dapat lebih akurat dan optimal.