

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Fobia spesifik merupakan ketakutan berlebih individu terhadap suatu situasi/objek yang muncul saat individu salah mengartikan rasa ketakutan tersebut. Penyebab fobia spesifik salah satunya dari pengalaman masa lalu. Akibatnya individu dengan fobia spesifik terganggu kehidupannya. Oleh karena itu diperlukan cara untuk menurunkan tingkat fobia spesifik individu. Untuk menurunkan tingkat fobia spesifik individu, dalam hal ini peneliti menggunakan *cognitive behavioral therapy* untuk menurunkan tingkat fobia spesifik individu.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *visual inspection* dan pembahasan mengenai pengaruh *cognitive behavioral therapy* terhadap penurunan tingkat fobia spesifik (gelap) dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat fobia spesifik sebelum dan setelah diberikan *cognitive behavioral therapy*. Tingkat fobia spesifik lebih rendah setelah diberikan *cognitive behavioral therapy* dibandingkan sebelum diberikan *cognitive behavioral therapy*.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Subjek penelitian ini terbatas pada individu dengan fobia spesifik gelap, pada penelitian selanjutnya diharapkan subjek penelitian ditambahkan jumlah subjeknya agar dapat menjadi pembanding.

- b. Desain eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *sigle-case experimental design*. kelemahan dari desain ini adalah efek bawaan dari setiap perlakuan, yang kemungkinan belum hilang sama sekali pada interval waktu yang digunakan. Pada penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan *pretest-posttest control group desain* sehingga dapat membandingkan kelompok control dan kelompok eksperimen dan dapat melihat perbandingan efektivitas CBT dengan terapi lainnya untuk mengatasi fobia spesifik (gelap).
- c. Proses terapi dalam penelitian ini belum selesai dikarenakan kondisi subjek. Pada penelitian selanjutnya diharapkan pemilihan subjek diusahakan ada komitmen diawal untuk mengikuti proses terapi sampai akhir.

2. Bagi Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini subjek belum mampu menghadapi sendiri situasi yang ditakuti. Harapannya subjek berani dan mampu untuk menghadapi situasi yang ditakuti secara mandiri. Sehingga perlahan tingkat fobia spesifik individu akan menurun atau bahkan hilang.