

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan, dimana hipotesis yang telah diajukan terapi SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan pada subjek yang mengalami kecemasan saat bertemu seekor kucing, berarti dalam hal ini (H_a) diterima. Hal ini dapat dilihat bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.027, yang artinya lebih kecil dari 0.05 ($0.027 < 0.05$), maka dalam hal ini (H_a) diterima yang berarti terapi SEFT ini efektif dalam menurunkan kecemasan..

B. Saran

Hasil penelitian yang telah dilakukan, tidak menuntut adanya pemberian beberapa saran, yaitu :

1. Peneliti Selanjutnya
 - a. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat lagi dengan menggunakan kelompok kontrol, agar hasilnya lebih objektif dan mengetahui lebih dalam perbedaan pra-terapi sampai dengan pasca-terapi, dan juga untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol
 - b. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan alat ukur atau skala tingkat validitas dan reliabilitasnya tinggi, sehingga dapat diperoleh data yang lebih objektif

- c. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat menggunakan teori yang lebih relevan mengenai SEFT dan memperkaya hasil – hasil penelitian yang terkait dengan terapi SEFT.

2. Subjek

- a. Bagi subyek penelitian diharapkan selalu mengaplikasikan SEFT yang telah diberikan oleh terapis untuk membantu subyek mengatasi gangguan kecemasan mereka yang mungkin masih dirasakan. Agar perilaku maladaptif yang ditimbulkan karena ketakutannya dapat berubah menjadi adaptif dan tidak mengganggu aktivitas subjek dalam kehidupan sehari-harinya baik untuk sekarang dan untuk selamanya.