

## PENUTUP

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa *emotional freedom techniques* (EFT) kurang dapat mengurangi respon fobia binatang. Hal ini dapat dilihat dari adanya pengurangan respon fobia ketiga subjek saat paska tritmen tetapi pengurangan itu belum cukup signifikan secara statistik ( $p > 0.05$ ).

#### B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan, maka saran – saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

##### 1. Bagi subjek

Bagi subjek diharapkan dengan pemberian berulang *emotional freedom techniques* (EFT) dari terapis kepada subjek pada saat terapi subjek dapat mengingat, menghayati dan mengaplikasikan sendiri terutama bila kembali agak terganggu saat bertemu binatang yang ditakuti pada jarak tertentu yang masih dirasakan belum nyaman sehingga bisa membantu mengurangi perasaan tersebut dan membuat tenang.

##### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pemahaman lebih mendalam tentang fobia spesifik dan *emotional freedom techniques* (EFT) pada kalangan umum dan mahasiswa, dan peneliti lain diharapkan dapat menambah

manfaat penelitian ini dengan menggunakan atau mengkombinasikan teknik ini dengan terapi yang lain untuk mengatasi masalah fobia spesifik atau gangguan emosi yang lain. Selain itu peneliti lain diharapkan dapat menambah jumlah subjek yang lebih banyak.

