

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan gejala *avoidant personality disorder* pada subjek yang signifikan setelah menjalani *cognitive behavioral therapy*, yang dibuktikan dengan angka signifikansi  $p$  (*1-tailed*) =  $0.035 < 0.05$ . Hanya saja masih terdapat beberapa kemampuan yang masih harus dilatih subjek supaya kondisinya semakin membaik dan konsisten.

#### B. Saran

Setelah melihat proses jalannya CBT untuk menurunkan gejala cemas menghindar, maka saran yang bisa diberikan adalah sebagai berikut :

##### 1. Bagi Subjek

Berdasarkan proses terapi, kemampuan untuk melakukan validasi pemikiran dan relaksasi sangat dibutuhkan untuk mengontrol kecemasan subjek. Maka sebaiknya subjek terus melatih teknik-teknik yang sudah diberikan selama proses terapi, terutama dalam melakukan validasi pemikiran (mencari bukti-bukti yang mendukung dan tidak mendukung pemikiran negatifnya) dan relaksasi. Tidak langsung merespon situasi yang membuatnya cemas dan mengatur napas dapat menjadi teknik relaksasi sederhana yang bisa dilakukan subjek.

2. Bagi praktisi dan peneliti selanjutnya
  - a. Terapi CBT dapat digunakan untuk menangani kasus cemas menghindar pada usia dewasa awal yang menyediakan diri untuk dibantu.
  - b. Berdasarkan proses pelaksanaan intervensi, terapi ini bisa digunakan untuk subjek yang tidak memiliki gangguan atau hambatan dalam kognisi atau inteligensi.
  - c. Penelitian mengenai CBT dapat diperluas dengan mengaitkan CBT dengan gangguan kecemasan lainnya atau gangguan lain yang memiliki permasalahan dengan *irrational belief*.

