

B. Saran

1. Bagi Subjek

Subjek diharapkan dapat melanjutkan desensitisasi sistematis secara individu karena terapi ini dapat dilakukan sendiri. Subjek juga diharapkan dapat mempertahankan apa yang sudah diberikan terapis. Subjek diharapkan untuk tetap yakin bahwa apa yang ditakutkan subjek dapat berkurang jika subjek rutin menjalankan terapi ini.

2. Bagi Keluarga Subjek

Keluarga subjek diharapkan tetap mendukung apa yang sudah dan apa yang akan dilakukan subjek karena dukungan dari keluarga sangat penting bagi kesembuhan subjek. Keluarga subjek diharapkan lebih peka jika subjek membutuhkan teman untuk diajak berbagi cerita.

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat lebih baik lagi terutama dalam hal pelaksanaan terapi karena terapi ini membutuhkan waktu yang lama, berulang dan membutuhkan pemahaman yang benar-benar baik tentang desensitisasi sistematis. Peneliti lain juga diharapkan melakukan *follow up* setelah melakukan terapi dan diharapkan dapat memiliki observer dan terapis yang sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti lain diharapkan dapat mencari lebih dari satu subjek penelitian yang terdiagnosis dari referensi psikolog dan melakukan wawancara dengan banyak pihak yang dekat dengan para subjek. Peneliti lain diharapkan lebih mencari alat ukur lain yang lebih sensitif bagi penderita zoofobia.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernstein, S., 1999, A Time-Saving Technique for The Treatment of Simple Phobias, *American Journal of Psychotherapy*, Vol. 53, No. 4, Hal 501-512
- Bringuel, B., 2006, *Living With Agoraphobia : Tips for Practicing (Desensiting to) Shopping*, www.HealthyPlace.com (Kamis, 24 Januari 2008, 13.00)

- Capafons, J., 1998, Systematic Desensitization In The Treatment of Fear of Flying, *Journal of Psychology in Spain*, Vol. 2, No. 1, Hal. 11-16
- Chaplin, G., 2002, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta : Rajawali Press
- Chapman, T., 1993, A Comparison of Treated and Untreated Simple Phobia, *The American Journal of Psychiatry*, Vol. 150, No. 5, Hal. 816-818
- Clark, D., 2006, Cognitive Therapy versus Exposure and Applied Relaxation Phobia : A Randomized Controlled Trial, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 74, No. 3, Hal. 568-578
- Corey, G., 1995, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*, Penerjemah : Drs. Mulyarto, Semarang : IKIP Semarang Press
- Corsini, J. R., 2005, *Current Psychotherapies*, Edisi ke-7, Kanada : Thomson Learning, Inc.
- Foa, E., 1996, Cognitive Biases in Generalized Social Phobia, *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 105, No. 3, Hal. 433-439
- Friedman, S., 2006, *Anxiety Disorder : Spesific Phobia*, www.emedicine.com (Rabu, 6 Februari 2008, jam 10.00)
- Hadi, S., 2002, *Statistik*, Jilid 2, Yogyakarta : Penerbit Andi
- Halgin, P., 2003, *Abnormal Psychology : Clinical Perspective on Psychological Disorders*, Edisi ke-4, New York : McGraw-Hill Inc.
- Hall, C., Lindzey, G., 1993, *Psikologi Kepribadian 3 : Teori-teori Sifat dan Behavioristik*, Editor : A. Supratiknya, Yogyakarta : Kanisius
- Hall, L., 1997, *Fighting Phobia : The Things That Go Bumps in the Mind*, www.fda.com (Rabu, 6 Februari 2008, jam 10.30)
- Haug, T., 2002, The Treatment of Social Phobia in General Practice. Is Exposure Therapy Feasible, *Journal of Family Practice*, Vol. 17, No. 2, Hal. 114-118, Inggris : Oxford University Press
- Hoffman, S., 2004, Changes in Self-Perception during Treatment of Social Phobia, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 72, No. 4, Hal. 588-596
- , 2006, Sudden Gains During Therapy of Social Phobia, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 47, No. 4, Hal. 687-697

- Kerlinger, N., E., 1986, *Foundations of Behavioral Research*, Edisi ke-3, Jepang : CBS College Publishing
- Latipun, 2006, *Psikologi Eksperimen*, Edisi ke-2, Malang : UMM Press
- Lewis, D., 1992, *Taklukan Fobia Anda*, Penerjemah : Ratri Kumudawati, Bandung : Penerbit Arcan
- Markam, S., 2005, *Pengantar Psikologi Klinis*, Jakarta : UI-Press
- Martaniah, S., 1999, *Handout Psikologi Abnormal*, Yogyakarta : UGM Press
- Martin, G., 1992, *Behavior Modification : What It Is and How To Do It*, Edisi ke-4, New Jersey : Prentice Hall
- McCroskey, J., 2008, *The Effect of Systematic Desensitization On Speech Anxiety*, www.jamescmcroskey.com (Rabu, 6 Februari 2008, jam 11.17)
- Nazir, M., 1999, *Metode Penelitian*, Jakarta : Ghalia Indonesia
- Prihantono, A., 2007, *Efektivitas Motivasi Berprestasi pada Penyandang Cacat Tubuh*, Tesis, Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata (tidak diterbitkan)
- Rainey, R., 1997, *Treatment for Phobias*, www.phobialist.com (Rabu, 6 Februari 2008, jam 11.00)
- Reisman, M., J., 1991, *A History of Clinical Psychology*, Amerika Serikat : Hemisphere Publishing Co.
- Richmond, R., 2007, *Systematic Desensitization*, www.GuideToPsychology.com (Rabu, 6 Februari 2008, jam 11.15)
- Smith, M., 2006, *Phobia and Fear : Types, Symptoms and Treatment*, www.helpguide.org (Kamis, 17 Januari 2006, jam 13.10)
- Supratiknya, A., 1995, *Mengenal Perilaku Abnormal*, Yogyakarta : Kanisius
- Thevos, A., 2001, *Social Support in Alcohol Dependence and Social Phobia : Treatment Comparisons*, *Research on Social Work Practice*, Vol. 11, No. 4, Hal. 458-472
- Veale, D., 2003, *Treatment of Social Phobia*, *Journal of Advances in Psychiatric Treatment*, Vol. 9, Hal. 258-264

Ventis, W., 2001, Using Humor In Systematic Desensitization to Reduce Fear, *The Journal of General Psychology*, Vol. 128, No. 2, Hal. 241-253

Weekes, C., 2003, *Meredakan Ketegangan Saraf Anda : More Help For Your Nerves*, Semarang : Dahara Prize

