

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian dengan penerapan teknik hipnoterapi dalam mengatasi ailurofobia mencapai kualitas terbaik terjadi pada siklus ketiga dengan hasil dapat mengatasi 13 dari 15 gejala ailurofobia yang dialami oleh subjek. Hal ini terjadi karena peneliti telah merangkum semua hambatan dan kekurangan di setiap proses siklus sebelumnya sehingga memikirkan tindakan atau prosedur terbaik untuk dilaksanakan.

Pada siklus 3, peneliti melakukan pra induksi dengan meminta subjek untuk melakukan pengendalian nafas, dengan mengitung 1 sampai dengan 10 yang dimana setiap hitungannya subjek akan merasa lebih relaks lagi. Lalu memasuki tahap uji sugesti, peneliti memberikan sugesti dengan tangan menempel ke bantal yang sudah diberikan lem yang sangat erat. Lanjut ke tahap induksi, peneliti melakukan fiksasi mata dengan meminta klien untuk membayangkan sebuah titik di tangannya, yang mana titik itu akan semakin membesar dan menarik tangan subjek ke arah wajah yang menyebabkan subjek merasa mengantuk sehingga subjekpun tertidur. Lalu pada tahap *trance*, subjek diminta melakukan pengendalian nafas agar subjek merasa lebih nyaman.

Lalu selanjutnya adalah tahap sugesti, yang mana tahap ini menjadi tahapan yang paling penting dari seluruh prosedur penelitian yang dilakukan.

Tahap ini dilakukan dengan menggunakan *positive programmed imagery* dimana peneliti meminta subjek membayangkan sedang melakukan pekerjaannya, dan diminta tolong rekannya untuk mengambil barang di gudang penyimpanan ATK. Sesampainya di gudang, subjek tidak sengaja menemukan kotak yang isinya kucing yang baru saja melahirkan anak-anaknya, dan tidak sengaja pintu gudangnya tertutup, lalu sang induk kucing berjalan ke arah subjek dan peneliti memberikan afirmasi positif yaitu: kucing bukanlah makhluk berbahaya, tubuh kucing lebih kecil dari pada manusia sehingga tidak akan dapat membahayakan manusia, dan meminta subjek untuk memaafkan kucing yang telah mencakarnya sewaktu kecil.

Terakhir adalah tahap terminasi, peneliti meminta subjek untuk melakukan pengendalian nafas lagi, lalu peneliti memberikan sugesti bahwa subjek akan bangun setelah mendengarkan suara tepukan tangan, lalu peneliti bertepuk tangan dan subjekpun terbangun. Peneliti menanyakan bagaimana keadaan subjek, lalu membujuk dan meminta izin kepada subjek untuk menghadirkan 1 ekor anak kucing, dan disetujui oleh subjek. Subjek sudah berani mengelus anak kucing tersebut dan itu merupakan kemajuan besar untuk mengatasi fobia yang dialami subjek.

Dengan dilakukan prosedur di atas hanya tersisa 2 kriteria ailurofobia yang dialami subjek yaitu berteriak jika ada kucing didekatnya dan menjadi kaku mendengar suara kucing. Dan 2 kriteria inipun sudah mulai semu dari sebelumnya dengan perubahan subjek tidak lagi berteriak kencang ketika ada

kucing tetapi hanya mendesis kecil dan tidak kaku ketika mendengar suara kucing, hanya tertegun sesaat.

B. Saran

Dengan memperhatikan hasil dan kesimpulan dari penelitian ini, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Teoritis

- a) Hipnoterapi dapat dijadikan sebagai salah satu keterampilan yang bisa dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi ailurofobia sehingga dapat membantu penderita untuk lepas dari ketakutan irasionalnya.
- b) Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan mengkaji manfaat hipnoterapi dengan subjek dan metode penelitian yang berbeda, serta menambahkan variabel bebas lainnya untuk melengkapi informasi mengenai hipnoterapi.

2. Praktis

- a) Bagi guru Bimbingan dan Konseling hendaknya memiliki ketrampilan lainnya seperti penguasaan teknik hipnoterapi dan mengaplikasikan dalam layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan bidang permasalahan yang dialami siswa khususnya pada penderita fobia.
- b) Bagi prodi Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan dan sumbangan guna mempersiapkan calon guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan pelayanan kepada siswanya.

