

## **BAB V**

### **KESIMPULAN & SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Terapi SEFT memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan responden yang mengalami fobia spesifik.
2. Terdapat perbedaan skor SUDS yang signifikan pada responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi SEFT.
3. Tidak terdapat perbedaan hasil skor SUDS sebelum dan sesudah yang signifikan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi apapun.
4. Responden yang diberikan intervensi terapi SEFT mengalami penurunan tingkat kecemasan dibandingkan dengan responden yang tidak diberikan intervensi apapun.

#### **B. Saran**

1. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah dan mencari responden dengan cara yang lebih inovatif. Dapat dengan cara menyebarkan brosur, poster, atau melalui media sosial dengan mencatumkan kriteria inklusi dan menawarkan *reward* atau hadiah bagi responden yang bersedia.
2. Setelah dilakukan intervensi, disarankan agar peneliti dapat melakukan *follow up* jangka panjang setiap 1, 3, dan 6 bulan sekali kepada para responden.