

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas hipnoterapi dalam menurunkan derajat *anxiety* pada klien yang mengalami fobia di Klinik “X” Bandung, maka didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipnoterapi efektif dalam menurunkan derajat *anxiety* pada klien yang menghadapi fobia dengan penurunan derajat *anxiety* dari skala 8 menjadi klien tidak takut untuk pergi ke dokter gigi.
2. Derajat kecemasan yang dialami klien dapat diturunkan dengan menggunakan hipnosis dalam satu kali pertemuan.
3. Fobia dapat diatasi dengan “mendamaikan” dua konflik yang saling bertentangan yaitu antara *ego takut* dan *ego nyaman*.
4. Untuk dapat menembus *critical factor*, maka kepercayaan dari klien terhadap terapis memiliki peranan penting, untuk itu *good rapport* penting dilakukan pada proses terapi.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disarankan:

1. Bagi klien fobia, keberhasilan dalam proses terapi didasari oleh adanya rasa percaya terhadap hipnoterapi dan pada terapisnya sehingga proses terapi dapat berhasil dengan baik.
2. Bagi terapis penting untuk melakukan *good rapport*, hal ini dilakukan untuk membangun kepercayaan pada diri klien sehingga proses terapi dapat dilakukan dengan mudah.
3. Bagi terapis penting untuk mengetahui sumber dari setiap permasalahan yang dialami klien, hal ini dilakukan agar terapis dapat memberikan intervensi dan sugesti tepat pada sarannya sehingga perubahan tingkah laku dapat dilakukan.
4. Bagi terapis penting untuk mengikuti prosedur dari hipnoterapi walaupun improvisasi dalam proses hipnoterapi dapat dilakukan.
5. Bagi peneliti lain disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan *deepening hypnosis* atau hipnosis dalam kondisi “tertidur”.