

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian yang dilakukan pada siswa kelas 2 SMP Negeri 1 Kasihan.

B. Saran

1. SEFT adalah metode sederhana dan praktis yang dapat dilakukan oleh siapapun yang sudah mendapatkan pelatihan SEFT termasuk guru, sehingga guru dapat mengaplikasikan metode SEFT ini untuk membantu para siswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian sekolah.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yang melibatkan lebih banyak responden di beberapa sekolah untuk melihat pengaruh metode SEFT yang lebih besar dalam penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah.
3. Perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh terapi SEFT untuk prestasi di sekolah.