

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Siswa-Siswi SMA dalam menghadapi Ujian. Dengan demikian terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) efektif dalam penurunan tingkat kecemasan pada Siswa-Siswi SMA dalam menghadapi Ujian di SMAN 1 Kasihan.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan oleh penulis sehubungan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Sebaiknya menghindari hal-hal yang membuat mereka merasa cemas menjelang ujian. Siswa memanfaatkan terapi SEFT yang sangat sederhana dan praktis untuk menurunkan tingkat kecemasan.

2. Bagi Guru dan Masyarakat

Perlu ada upaya dari bapak/ ibu guru di SMAN 1 Kasihan serta masyarakat untuk memahami kecemasan serta membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa-siswi serta dengan memanfaatkan terapi SEFT untuk menanggulangi kecemasan dan membantu siswa-siswi menjadi lebih tenang dalam menghadapi ujian.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat pengaruh terapi SEFT, dengan menerapkan pada siswa-siswi kelas 3 SMA yang akan melaksanakan ujian yang lebih berat, yaitu Ujian Nasional.