

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh terapi SEFT terhadap kepercayaan diri mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman dalam menyusun skripsi dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan rentang usia kelompok intervensi yaitu 20-23 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 21-23 tahun. Pada tiap kelompok sebagian besar berjenis kelamin perempuan dan angkatan 2019.
2. Terdapat perbedaan skor kepercayaan diri mahasiswa sebelum dan setelah pemberian terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* pada kelompok intervensi dan tidak terdapat perbedaan skor kepercayaan diri mahasiswa pada kelompok kontrol.
3. Terdapat perbedaan skor kepercayaan diri yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sehingga terapi SEFT berpengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa dengan nilai $p=0,000$.

B. Saran

1. Bagi responden/mahasiswa

Responden atau mahasiswa diharapkan dapat menggunakan terapi SEFT untuk digunakan dalam kehidupan sehari-sehari sebagai pengobatan non-farmakologis untuk mengatasi permasalahan fisik maupun psikologis. Gunakan tempat yang sunyi atau minim gangguan dan nyaman sehingga efek terapi dirasakan secara optimal.

2. Bagi institusi

Hasil penelitian ini hendaknya bisa dijadikan sebagai usulan untuk dilakukan pelatihan terkait terapi-terapi komplementer khususnya SEFT sebagai sarana untuk menambah keterampilan mahasiswa kesehatan dalam melakukan terapi non farmakologis.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mencari terapi lain sebagai alternatif yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan psikologis pada mahasiswa. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat meminimalkan gangguan atau memilih tempat yang tepat seperti tempat tinggal responden jika melakukan terapi SEFT.

4. Bagi Praktisi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dalam upaya pencegahan, pengobatan dan peningkatan kesehatan untuk mengatasi permasalahan fisik maupun psikologis dalam praktek keperawatan dengan metode penggunaan terapi non-farmakologis.

