

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Penerapan teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk menghilangkan *scoleciphobia* pada siswa melalui layanan konseling individual telah dilakukan dalam III siklus. Peneliti juga menggunakan layanan konseling individual karena ini adalah cara efektif untuk menghilangkan *scoleciphobia* pada konseli dengan teknik EFT sebanyak III siklus.

Pada siklus I yang dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2020 di rumah kolaborator, peneliti kurang memastikan kesiapan konseli untuk menghilangkan *scoleciphobia* pada dirinya dengan teknik EFT peneliti lupa untuk memberikan simulasi tapping pada konseli, sehingga pada pelaksanaannya konseli sedikit terkejut, saat pelaksanaan peneliti meminta konseli untuk memegang cacing namun di lembar observasi dan skenario tidak terdapat tahap itu. Pada siklus I ini pengurangan rasa takut terhadap cacing dari hasil evaluasi lembar SGS yaitu tersisa 57% rasa takut.

Maka pada siklus II yang dilaksanakan pada tanggal 25 Desember 2020, peneliti masih melakukan siklus ini di rumah kolaborator. Peneliti menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan terapi, peneliti memberikan simulasi *tapping* pada konseli pada titik ujung alis dengan kekuatan ketukan sedang. Peneliti memasukan pernyataan meminta konseli memegang cacing dalam lembar observasi dan skenario. Pada siklus II ini pengurangan rasa takut terhadap cacing dari evaluasi lembar SGS yakni tersisa 8% rasa takut.

Pada siklus III yang dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2021, penerapan teknik EFT untuk menghilangkan *scoleciphobia* pada konseli tetap dilakukan di rumah kolaborator, karena suasana yang terlalu bising menyebabkan konsentrasi

konseli sedikit terganggu, namun peneliti mengajak konseli untuk tetap fokus dan peneliti kurang menanyakan kesiapan konseli untuk dihilangkan rasa takutnya. Maka pada siklus III ini pengurangan rasa takut terhadap cacing dari evaluasi lembar SGS yakni 0% rasa takut pada diri konseli. Ini lebih baik dari siklus pertama dan kedua, karena pada siklus ini peneliti menyajikan video dan foto cacing yang bertumpuk-tumpuk dan diakhir terapi peneliti mengajak konseli untuk bernyanyi sebagai yel-yel untuk penghilang rasa takut.

Maka dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan teknik EFT untuk menghilangkan *scoleciphobia* pada siswa efektif pada siklus III yaitu 0% rasa takut yang tersisa yang dilaksanakan pada 16 Januari 2021 di rumah kolaborator.

2. Pelaksanaan dalam penerapan teknik *Emotional Freedom technique* yang efektif menggunakan cara yaitu 1) meminta konseli untuk memperhatikan dengan seksama video cacing yang disajikan. 2) Menganalisa belief, gejala dan perilaku konseli selama menonton video. 3) Membawa cacing ke hadapan konseli. 4) Memberikan contoh kepada konseli cara memegang cacing. 5) Meminta konseli untuk memegang cacing. 6) Meminta konseli mengisi lembar SGS sesuai dengan gejala dan perilaku yang muncul saat dihadapkan dengan cacing. 7) Mengukur *scoleciphobia* menggunakan lembar SGS/SUD yang telah diisi oleh konseli. 8) Memastikan konseli benar-benar memiliki keinginan untuk menghapuskan permasalahan. 9) Membuat kalimat afirmasi untuk digunakan pada setiap titik pengetokan *tapping* dengan berpedoman kepada lembar SGS yang telah diisi oleh konseli dengan menambahkan kata sisa di setiap kalimat afirmasi. 10) Meminta anggota bebaskan tubuh dari benda yang mengganggu penyadapan seperti benda yang mengandung magnet dan arus listrik. 11) Memberi simulasi tapping atau titik meridian kepada konseli. 12) Melakukan tapping sambil memandu konseli mengucapkan kalimat afirmasi. 13).

Kembali menghadirkan cacing dihadapan konseli dan meminta konseli untuk kembali memegangnya. 15) Meminta klien kembali mengukur intensitas dengan membandingkan lembar SGS/SUD yang dirasakan sekarang dengan kondisi sebelum diberikan tapping afirmasi. 16) Membandingkan lembar SGS yang telah di ukur untuk merancang hasil seberapa % permasalahan yang telah teratasi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi peneliti

Mampu mempraktikkan kepada siswa yang lain sesuai dengan permasalahan dan teknik yang digunakan yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi permasalahan siswa.

2. Bagi siswa

Dengan adanya teknik ini akan membantu siswa untuk menghilangkan rasa takut terhadap situasi, hewan maupun fobia spesifik lainnya.

3. Bagi guru bimbingan dan konseling

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan para guru BK untuk membantu menghilangkan atau mengurangi rasa takut yang berlebihan pada suatu objek dengan menerapkan teknik EFT dalam layanan konseling individual.

4. Bagi sekolah

Hendaknya mendukung setiap kegiatan BK di sekolah yang mana kegiatan pelaksanaan tersebut diharapkan dapat membantu memecahkan permasalahan yang dialami siswa.

5. Bagi jurusan bimbingan dan konseling

Sebagai pengembangan ilmu untuk membantu peserta didik yang mempunyai permasalahan mengenai rasa takut yang berlebihan terhadap suatu objek, dengan mengetahui dan mempelajari teknik ini bisa dipraktikkan guru pembimbing untuk membantu proses belajar dan pengembangan potensi diri siswa.

C. Implikasi Hasil Penelitian Bagi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi terhadap dunia bimbingan dan konseling terutama dalam pelaksanaan layanan konseling individual yang dilaksanakan guru BK di sekolah.

Penerapan teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT) ini akan membantu guru BK untuk mengurangi atau menghilangkan rasa takut siswa yang berlebihan terhadap suatu objek tertentu, serta penerapan teknik ini juga bisa dilakukan di masyarakat yang membutuhkan bantuan untuk menghilangkan rasa takut terhadap sesuatu mengingat BK yang sudah diperluas.

Penelitian ini menggunakan layanan konseling individual agar menghasilkan proses yang efektif. Penelitian ini juga memberikan kontribusi kepada ranah BK terhadap penyelesaian masalah pada bidang-bidang yang menjadi ranah BK terutama pada bidang pribadi. Sebab, permasalahan yang harus diantaskan oleh guru BK bukan hanya permasalahan yang menyangkut pada masalah belajar siswa saja, melainkan juga pada bidang permasalahan yang lain seperti masalah pada bidang pribadi, sosial, belajar, karier, keluarga dan keagamaan.

Implikasi lain diharapkan bagi hasil penelitian ini adalah adanya penelitian lanjutan yang dilakukan oleh mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP Universitas Jambi atau pihak lain dalam upaya pengembangan dan pengkajian masalah yang lebih rinci dan kompherensif.

