

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan dari hasil pengolahan data menunjukkan signifikansi sebesar 0,00 yang menunjukkan bahwa penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat mereduksi kecemasan dalam belajar siswa kelas X di SMA N 9 Tebo. Dan dari 3 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini didapatkan kondisi kecemasan dalam belajar sebagai berikut:

1. KA : Pada tahap *Baseline1*, berdasarkan hasil pengukuran DASS-21, KA mengalami kondisi kecemasan dalam belajar sangat berat dengan skor sebesar 15, kemudian setelah dilakukan intervensi berupa pemberian terapi SEFT selama 3 kali sesi dengan pengukuran *Intensity Meter* 1-10. Pada tahap *Baseline2* terapi SEFT diberhentikan dan dilakukan pengukuran kembali menggunakan Skala DASS-21 didapatkan kondisi kecemasan dalam belajar KA berada dalam kondisi normal dengan skor 1.
2. VJ : Pada tahap *Baseline1*, berdasarkan hasil pengukuran DASS-21, VJ mengalami kondisi kecemasan dalam belajar sangat berat dengan skor sebesar 14, kemudian setelah dilakukan intervensi berupa pemberian terapi SEFT selama 3 kali sesi dengan pengukuran *Intensity Meter* 1-10. Pada tahap *Baseline2* terapi SEFT diberhentikan dan dilakukan pengukuran kembali

menggunakan Skala DASS-21 didapatkan kondisi kecemasan dalam belajar VJ berada dalam kondisi normal dengan skor 1.

3. FA : Pada tahap *Baseline1*, berdasarkan hasil pengukuran DASS-21, FA mengalami kondisi kecemasan dalam belajar sangat berat dengan skor sebesar 14, kemudian setelah dilakukan intervensi berupa pemberian terapi SEFT selama 3 kali sesi dengan pengukuran *Intensity Meter* 1-10. Pada tahap *Baseline2* terapi SEFT diberhentikan dan dilakukan pengukuran kembali menggunakan Skala DASS-21 didapatkan kondisi kecemasan dalam belajar FA berada dalam kondisi normal dengan skor 1.

E. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka terdapat beberapa saran yang diajukan peneliti, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Hendaknya untuk sekolah agar dapat lebih memperhatikan lagi bahwa kecemasan berlebihan yang terjadi pada siswa saat belajar di kelas harus segera diberikan penanganan ataupun pelatihan agar siswa dapat mengurangi gangguan kecemasan pada diri nya. Di khawatirkan kecemasan yang terjadi pada siswa apabila di biarkan saja dapat mempengaruhi dalam bidang akademik siswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adanya penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber inspirasi bagi peneliti lainnya yang peduli akan keadaan siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar. Karena kecemasan siswa dalam belajar itu rentan terjadi pada

setiap siswa walaupun penyebab dan tingkatan kecemasan siswa dalam belajar berbeda-beda. Bagi peneliti selanjutnya, pada penelitian ini tentunya masih terdapat banyak kekurangan di dalamnya. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dengan tema penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mereduksi kecemasan siswa dalam belajar untuk bisa mengkaji penelitian ini dengan lebih baik dalam berbagai aspek lainnya.

3. Bagi Siswa

Adanya penelitian ini diharapkan siswa dapat mengaplikasikan terapi SEFT secara mandiri dan konsisten guna mengelola kecemasan dalam belajar serta permasalahan-permasalahan emosi lainnya yang dapat menghambat proses pembelajaran di kelas.

4. Bagi guru

Guru diharapkan agar dapat mengidentifikasi lebih awal gejala kecemasan dalam belajar yang dialami oleh siswa sebelum kecemasan yang dialami oleh siswa dapat menghambat proses belajar siswa. Dan guru juga dapat mengikuti pelatihan SEFT agar memahami lebih dalam penerapan dan manfaat dari terapi SEFT.

F. Implikasi Penelitian Bagi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sejumlah besar siswa di SMAN 9 Tebo mengalami kecemasan dalam belajar, dengan variasi permasalahan yang mendasarinya pada setiap individu. Pemberian Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan

belajar pada siswa. Dalam ranah bimbingan dan konseling di sekolah, implementasi SEFT memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengelolaan berbagai masalah psikologis yang seringkali menjadi penghambat dalam proses belajar siswa.

Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi praktik Bimbingan dan Konseling, terutama dalam mengidentifikasi gejala dan akar permasalahan kecemasan belajar siswa. Kondisi kecemasan yang persisten dapat secara signifikan menghambat proses belajar dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Penerapan SEFT menawarkan kontribusi yang berharga dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Mengingat kecemasan yang tidak tertangani dapat merusak fokus belajar dan kualitas hidup, penggunaan SEFT sebagai intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan dapat membantu siswa merasa lebih tenang, meningkatkan keyakinan diri, dan lebih siap menghadapi tuntutan akademis dan interaksi sosial di sekolah. Pada akhirnya, hal ini diharapkan akan membawa dampak positif pada peningkatan kualitas belajar dan prestasi akademik siswa.

Melalui penelitian ini, diperkenalkan terapi SEFT sebagai sebuah inovasi yang menggabungkan dimensi spiritual dan mekanisme tubuh, dengan keunggulan utama yaitu kemudahan penerapannya bahkan bagi individu yang baru pertama kali mengenalnya. Temuan dari penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah untuk menyusun dan mengembangkan program bimbingan dan konseling yang lebih adaptif, dengan menjadikan SEFT sebagai

salah satu pilihan intervensi bimbingan yang terbukti mampu mereduksi kecemasan belajar siswa.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah dapat memanfaatkan SEFT sebagai salah satu pilihan terapi alternatif untuk menangani berbagai permasalahan fisik maupun emosional yang dihadapi oleh siswa. SEFT menyediakan teknik-teknik praktis yang dapat diintegrasikan dalam sesi konseling guna membantu siswa meredakan kecemasan secara cepat dan efektif. Penelitian ini memberikan informasi yang berguna bagi guru BK untuk memberikan intervensi yang relatif cepat dan tidak memerlukan pendekatan konseling yang memakan waktu lama atau terlalu kompleks.