

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Menjawab rumusan masalah yang pertama bahwa, terapi SEFT dapat menurunkan tingkat amarah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. Hal ini ditunjukkan dalam hasil *posttest* yang lebih kecil skornya dibandingkan dari hasil *pretest* pada responden pada kelompok eksperimen dan setelah diberikan perlakuan berupa terapi SEFT ada perubahan tingkat amarah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung dimana biasanya lansia disana sering merespon ejekan dan perilaku atau sikap orang lain yang mereka anggap menyakiti hatinya kemudian memunculkan amarah, setelah menjalani proses terapi mereka mengaku perasaannya lebih tenang dan dapat mengendalikan amarahnya.

Kemudian rumusan masalah yang kedua terjawab oleh persentase keberhasilan dari terapi SEFT dalam menurunkan tingkat amarah lansia ini dari hasil hitung dari uji sumbangan regresi linier yang menggunakan bantuan SPSS versi 20 didapatkan, sebesar 49,4% terapi SEFT dapat menurunkan tingkat amarah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung pada kelompok eksperimen dan sisanya 50,6% terapi ini tidak

efektif karena beberapa hal seperti, kurang seriusnya subyek, kondisi tempat terapi yang banyak orang dan waktu terapi yang kurang intensif.

Semakin seringnya subyek melakukan terapi SEFT, maka semakin besar tingkat keberhasilan untuk menurunkan tingkat amarah dan rata-rata responden yang mengalami penurunan tingkat amarah adalah responden yang memiliki niat yang sungguh-sungguh serta ingin merasakan ketenangan dalam menikmati kehidupan sehari-hari di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.

Dengan hasil ini diharapkan terapi SEFT dapat dipergunakan sebagai alternatif terapi yang efektif dan aman untuk menurunkan tingkat amarah. Mengingat terapi SEFT ini dapat dilakukan secara individu dan dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Namun demikian terapi SEFT harus dilakukan secara profesional dan kesungguhan untuk melakukannya sehingga dapat menghasilkan manfaat yang maksimal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi lansia

Diharapkan lansia dapat mengatasi segala permasalahan dalam kehidupannya dengan dengan baik, khususnya bagi lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia.

2. Bagi tempat penelitian

Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi tempat penelitian dalam menambah informasi tentang pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat amarah lansia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan lebih banyak referensi yang diambil untuk permasalahan yang ada serta lebih intensif dalam melakukan terapi dalam penelitian selanjutnya.