

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil hitung dari penelitian menunjukkan bahwa, tidak ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengurangi stres pada lansia. Hal ini dibuktikan dari hasil hitung uji beda nilai antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *mann whitney* di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres kelompok eksperimen dan kelompok pembanding. Sedangkan, hasil hitung uji beda *Pre-test* dan *Post-test* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres pada saat *Pre-test* dan *Post-test* kelompok eksperimen.

Untuk mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehcnique* (SEFT) untuk mengurangi stres pada lansia, peneliti melakukan hitungan dengan sumbangan efektif regresi linier dan di dapatkan nilai *R Square* sebesar 0,548 atau 54,8%. Dari angka 54,8% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengurangi

stres pada lansia sebesar 54,8% sedangkan sisanya 45,2% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Berdasarkan pada hasil hitung tersebut maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini H_0 diterima, dan H_a ditolak. Artinya, tidak ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengurangi stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

B. Saran

Meskipun dalam penelitian ini tidak ada pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia, peneliti mempunyai saran untuk berbagai pihak. Adapun saran tersebut, sebagai berikut:

1. Bagi lembaga UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha

Disarankan untuk memberikan layanan psikologis dalam mengurangi stres pada lansia, salah satunya dengan memberikan layanan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Jika terapi ini dilakukan secara konsisten, kemungkinan untuk berhasil akan tinggi. Karena umumnya responden mereka adalah lansia, yang perlu bimbingan khusus.

2. Bagi Lansia

Disarankan untuk mempelajari berbagai teknik Terapi SEFT. Meskipun hasil dalam penelitian ini tidak ada pengaruh yang signifikan dalam mengurangi stres, hal tersebut setidaknya bisa meminimalisir stres

pada diri sendiri, supaya bisa menjalani aktifitas kehidupan secara positif, meskipun dalam keadaan tertekan.

3. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan

Diharapkan mampu menambah khazanah ilmu pengetahuan dengan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi stres pada lansia, serta cara mengurangi stres tersebut dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

4. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk lebih memperhatikan hal-hal diluar penelitian yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, sehingga tidak adanya pengaruh pemberian terapi kepada subjek atau responden. Hal ini dilakukan, agar hasil penelitian lebih maksimal dan dapat digunakan sebagai generalisasi terkait efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengurangi stres pada lansia.