

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan data pretes dan postes, didapatkan hasil bahwa nilai kecemasan siswa pada kelompok intervensi ada perbedaan rerata nilai kecemasan yaitu dari 27, 43 menjadi 19, 29.
2. Berdasarkan data pretes dan postes, nilai kecemasan siswa pada kelompok kontrol terdapat sedikit penurunan nilai kecemasan yaitu dari 26, 14 menjadi 26, 00.
3. Berdasarkan pengujian hipotesis t-tes independen, maka didapatkan hasil bahwa nilai rerata kecemasan siswa yang diberikan EFT memiliki nilai lebih rendah secara bermakna dibandingkan siswa pada kelompok kontrol dengan nilai signifikansi 0, 00 ($p < 0, 05$). Sedangkan menurut t-tes berpasangan, didapatkan hasil bahwa EFT mampu menurunkan nilai kecemasan siswa secara signifikan. Hal ini dibuktikan dengan nilai p yaitu 0, 046 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi institusi kesehatan, hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi dalam meningkatkan pengetahuan pembaca serta mampu menerapkan EFT sebagai metode untuk menurunkan kecemasan.
2. Bagi keperawatan jiwa, hasil penelitian ini diharapkan dapat dimasukkan dalam terapi komplementer yang dapat digunakan dalam terapi klien dengan gangguan kejiwaan baik di lingkungan masyarakat maupun rumah sakit.
3. Bagi SMA N 1 Pakem, Sleman, Yogyakarta, hasil penelitian ini agar digunakan untuk membuat kebijakan tentang EFT sebagai metode untuk menurunkan kecemasan bagi siswa yang mengalami masalah psikologis pada umumnya dan menaggulangi kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi UAN pada khususnya.
4. Bagi peneliti lain yang berminat untuk mendalami EFT dan kecemasan, peneliti menganjurkan untuk melihat pengaruh EFT dalam meningkatkan motivasi belajar siswa yang sekaligus dapat menurunkan kecemasan siswa.