

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Hipotesis dalam penelitian ini telah terbukti signifikan menunjukkan hasil *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menggunakan media *videoconference* efektif untuk menurunkan kecemasan pada petugas Kesehatan di Puskesmas Bulak Banteng dalam menghadapi Wabah COVID-19.

B. SARAN

Berdasarkan hasil dan pengalaman penelitian, maka ada beberapa saran diajukan untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal dalam pemberian Pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) menggunakan media *videoconference*, yaitu:

1. Untuk subjek penelitian

Subjek dapat menggunakan terapi SEFT untuk mengurangi gejala kecemasan yang dialami saat keadaan tertekan, sehingga tidak terjadi penekanan emosi yang meningkatnya kecemasan.

Subjek dianjurkan untuk melakukan SEFT sebelum memberikan pelayanan kesehatan baik pada pasien dengan COVID-19 maupun pasien tidak dengan COVID-19. Setelah beraktifitas memberikan pelayanan subjek juga bisa melakukan SEFT kembali.

2. Untuk pihak Puskesmas

Diharapkan dapat memanfaatkan terapi SEFT kepada semua petugas kesehatan yang terindikasi mengalami kecemasan. Secara kualitatif terapi SEFT juga dapat diterapkan untuk menciptakan suasana dinamika kelompok yang sehat, sehingga masing-masing individu dapat mengevaluasi permasalahan dirinya dan memupuk rasa optimisme dalam menghadapi tantangan pekerjaan.

SEFT bisa diterapkan menjadi budaya baru dalam menjalankan budaya kerja di masa *new normal* dilingkungan puskesmas. SEFT bisa dilakukan sebelum petugas kesehatan memberikan pelayanan kesehatan. Dengan budaya baru ini diharapkan semua petugas kesehatan di puskesmas dalam memberikan pelayanan kesehatan

dengan prima tanpa adanya kecemasan dengan situasi pemberlakuan *new normal*.

3. Untuk penelitian selanjutnya
 - a. Melakukan penelitian serupa dengan jumlah subjek lebih banyak. Hal tersebut diperlukan agar diperoleh hasil yang lebih bervariasi dalam mengetahui dan mengukur perubahan-perubahan gejala kecemasan subjek ditinjau dari aspek yang lebih khusus (respon perilaku, kognitif, dan afektif).
 - b. Melakukan penelitian pelatihan SEFT menggunakan media *videoconference* pada kasus psikologis yang berbeda.
 - c. Melakukan penelitian pelatihan SEFT menggunakan media *videoconference* pada perlu kiranya diperhatikan potensi kendala teknis dan melakukan langkah antisipatif dari hal tersebut.

4. Untuk praktisi psikolog

Diharapkan bagi psikolog dapat menguasai tehnik terapi SEFT dan menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai media intervensi. Terapi SEFT dengan menggunakan media *videoconference* dapat diterapkan sebagai salah satu cara dalam memberikan pelayanan psikoterapi kepada klien dalam kondisi wabah COVID-19. Psikolog diharapkan juga menguasai dalam mengoperasikan aplikasi atau media *videoconference*, serta memastikan dukungan perangkat lainnya untuk psikolog dan klien dalam kondisi baik seperti laptop, handphone, headset, dan jaringan internet. SEFT merupakan terapi yang menggabungkan pemberdayaan spiritual dan penyalarsan sistem energi tubuh sehingga dapat mengatasi masalah fisik dan emosional. Terapi SEFT juga dapat diterapkan pada semua kategori usia, yaitu untuk usia anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia.