

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengurangi kecemasan terhadap masa depan anak asuh di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu, diperoleh Kesimpulan sebagai berikut:

1. Keadaan Kecemasan terhadap masa depan anak asuh LKSA Daarunnadwah Kramatwatu sebelum dilakukan nya terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), berada pada tingkat kecemasan terhadap masa depan yang tinggi dengan hasil skor rata-rata yaitu 73,75 kategori tinggi.
2. Keadaan kecemasan terhadap masa depan anak asuh LKSA Daarunnadwah Kramatwatu setelah dilakukan nya terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), berada pada tingkat kecemasan terhadap masa depan yang rendah dengan hasil skor rata-rata 42,75 kategori rendah.
3. Terdapat penurunan tingkat kecemasan terhadap masa depan setelah diberikannya terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Hal ini terbukti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT. Hasil analisis menunjukkan nilai $Z = -2.536$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.011, dimana nilai signifikansi (p) lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT. Dengan demikian, hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yaitu bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan terhadap masa depan anak asuh hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yaitu bahwa terapi SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan terhadap masa depan anak asuh.

B. Saran

Pada penelitian ini, peneliti menemukan bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan hasil yang belum optimal. Untuk itu, peneliti berharap bahwa penelitian berikutnya dapat memperbaiki temuan ini dengan harapan agar penelitian yang diterbitkan menjadi lebih baik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sebagai bentuk tindak lanjut untuk penelitian berikutnya, yaitu:

1. Untuk Anak Asuh LKSA Daarunnadwah Kramatwatu

Anak-anak asuh diharapkan dapat memanfaatkan teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang telah diperkenalkan sebagai salah satu strategi untuk mengurangi kecemasan terhadap masa depan. Dengan membiasakan diri melakukan SEFT secara mandiri, anak asuh akan mampu

mengendalikan emosi, menenangkan pikiran, serta menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Selain itu, anak-anak asuh diharapkan lebih terbuka dalam berbagi perasaan dan pengalaman kepada pengasuh atau pihak yang dipercaya, agar beban kecemasan tidak dipendam sendiri. Dengan demikian, anak asuh akan lebih siap secara mental dan emosional dalam menentukan pilihan serta merencanakan masa depan yang lebih baik.

2. Untuk LKSA Daarunnadwah Kramatwatu

Mengingat LKSA Daarunnadwah Kramatwatu belum menyediakan konselor atau psikolog profesional, maka sangat disarankan agar pihak LKSA dapat bekerja sama dengan lembaga organisasi sosial, atau tenaga ahli dibidang bimbingan konseling untuk memberikan pendampingan psikologis yang berkelanjutan kepada anak asuh. LKSA juga diharapkan dapat menjadikan SEFT sebagai salah satu program rutin dalam pembinaan, dengan memberikan pelatihan kepada pengasuh atau relawan agar dapat mendampingi anak-anak dalam praktik SEFT. Dukungan emosional, spiritual, dan psikologis yang terstruktur akan sangat membantu anak asuh dalam mengurangi kecemasan serta meningkatkan rasa percaya diri untuk meraih masa depan.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, khususnya dalam jumlah sampel yang relatif kecil. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas jumlah responden, menggunakan metode eksperimen dengan kelompok kontrol, atau bahkan menggabungkan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman subjektif anak asuh secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengkaji efektivitas SEFT dalam menangani permasalahan psikologis lain, seperti stres akademik, trauma, atau rendahnya kepercayaan diri. Dengan penelitian yang lebih luas dan mendalam, SEFT berpotensi menjadi salah satu teknik konseling Islami yang dapat diterapkan di berbagai konteks, baik di lembaga sosial, sekolah, maupun perguruan tinggi.